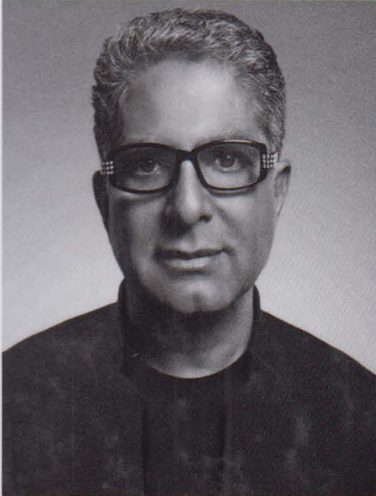
الكتاب الأكثر مبيعاً في أميركا

جسد لا يشيخ وعقل لا يحدّه زمن

البديل الثوري لمكافحة الشيخوخة والتقدم في السن



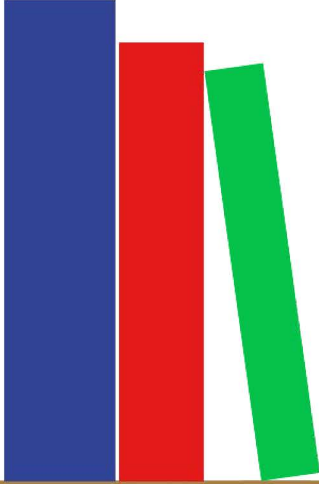
ديپاك تشوبرا

مؤلف كتاب PERFECT HEALTH

نقله إلى العربية

رجا أبو شقرا

دار العلم للملايين



جسد لا يشيخ
وعــقــــل
لا يحده زمـن

الكتاب الأكثر مبيعاً في أميركا

جسد لا يشيخ وعقل لا يحده زمن

البديل الثوري لمكافحة الشيخوخة والتقدم في السن

ديباك شوبرا
مؤلف كتاب صحة جيدة

نقله إلى العربية
رجا أبو شقرا

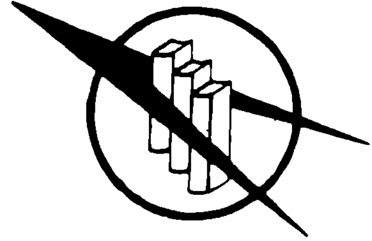
توزيع
دار العلم للملايين

دار العلم للملايين

مؤسسة ثقافية للتأليف والترجمة والنشر

شارع مار الياس، بناية متكو، الطابق الثاني
هاتف: ٣٠٦٦٦٦ - ٧٠١٦٥٥ - ٧٠١٦٥٦ (٠١)
فاكس: ٧٠١٦٥٧ (٠١)
ص.ب ١٠٨٥ بيروت - لبنان

www.malayin.com



مقدمة

جسد لا يشيخ وعقل لا يحده زمن
أبدية العقل والجسد وأزليتهما

بحث علمي بنى مصادره من كتاب Ageless Body, Timeless Mind لمؤلفه الدكتور Deepak Chopra الذي احتل كتابه هذا مرتبة الكتاب الأوسع انتشارًا (Best Seller) والذي بيع منه حوالى مليوني نسخة حول العالم.

أعجبت بهذا الكتاب كثيرًا وشدني إليه شموليته وما تضمنه من مواضيع علمية وفلسفية تسبر غور العلاقة المتكاملة بين مادية الجسد وسرمديّة العقل، فحققت نصوصه ونقلت ما احتواه من فكر علمي وفلسفي إلى قراء العربية في قالب من الإدراك الشامل يتحرر الإنسان فيه من «تعويذه» الفناء وأن الموت ليس النهاية المطلقة للحياة، بل تكملة لمسيرة الذات في الكينونة اللامحدودة وملامسة ذلك الإدراك الذي لا يحده زمن حيث يتلاقى الموت والحياة في وحدة متكاملة لا فناء فيها بل استمرار وخلود في رحاب العقل الأول.

إن الموت والولادة كما يدركهما معظم الناس هما حدثان متعلقان بالمكان والزمان، ولكن الوجود بمعناه الأساسي ليس كذلك. فإذا أمعنا النظر داخل أنفسنا، سنجد لمحات من الذاكرة تفيدنا بأننا كنا دائمًا موجودين ولا أحد يتذكر غير ذلك! هناك أسئلة عميقة وعميقة جدًا تتعلق بمعنى الحياة لا بد أن تكون كامنة في طبيعة الوجود وتنتظر من يفك رموزها، ومن أولى من العقل في تطوره الدائم في فك تلك الرموز. فعندما يزول الاعتقاد الذي يوهمنا بأن الموت هو النهاية، ندرك أن الخوف منه نابع

من كوننا لم نعش حياتنا الحقيقية في إطار من الحكمة والعقلانية.

أبرزت أبحاث العلماء خلال السنوات القليلة الماضية وأكدت أن الهرم والشيخوخة ومن ثم الموت ليست كما يمليها علينا المجتمع، حتميةً لا مناص منها، بل خاضعة لطاقة يستخدمها العقل في تأثيره على أوضاع الجسد وتغيير مساره من خلال حرية وطاقة تمكنان هذا العقل من برمجة خلاياه وتوجيهها كما يريد.

والحقيقة أن أجسادنا ليست آلات صماء تحركها كيمياء عضوية وكأي آلة صماء تفقد صلاحيتها بفعل الزمن، كما يعتقد علماء المادية وعلى رأسهم «لويس توماس» متناسين حقيقة أساسية ألا وهي أن بني البشر هم المخلوقات الوحيدة في هذا العالم التي يمكنها أن تعي حقيقة طبيعتها والتغيير من أوضاعها البيولوجية حسب ما تفكر وتحسّ ولديها جهاز عقلاني تدرك من خلاله مظاهر الشيخوخة والتأثير الكبير في مسارها (الحيوانات مثلًا لا تدرك ذلك)؛ ولأننا كبشر نعي ذلك، نجد أن تفكيرنا يترك بصماته على جميع التغيرات التي تحدث في أجسادنا وأنه من المستحيل فصل فكرة واحدة أو إحساس واحد عن أسباب التقدم في السن وسرعته. فالخلايا التي تتألف منها أجسادنا متصلة تمام الاتصال بأفكارنا ولا تنفك تسترق السمع إليها لتتغير حسب ما تمليه هذه الأفكار سلبيًا أو إيجابيًا.

أجسادنا والعالم المادي من حولنا ليست إلا انعكاسًا لما تعيه عقولنا في هذا الكون، فالعالم موجود ونحن موجودون فيه، لأنّ تفكيرنا يدرك هذا الوجود، والعقل والجسد هما من مصدر خلاّق واحد يسمى الحياة.

لذلك يجب أن ندرك أن أي تفاعل كيماوي في أجسادنا هو نتيجة للنشاط العقلي والفكري الذي نقوم به، لأن المعتقدات والآراء والانفعالات هي التي تُحدث هذا التفاعل الذي يزود كل خلية من خلايانا بالحيوية والنشاط، فالخلايا الهرمة في الجسم هي خلايا أخفق الوعي الفكري أن يبقيها شابة!

وهناك دوافع ذكية تُحدث في أجسادنا تغيرات جديدة كل لحظة وما نحن في مجمل كياننا إلا نتيجة لتلك الدوافع والتغيرات. فإذا استطعنا أن نغير نمط تلك الدوافع في ضوء العقلانية والحكمة، لتوصلنا إلى التغيير المفيد في نفوسنا وأجسادنا. فبالرغم من اختلاف بني البشر عن بعضهم البعض، هناك أنماط من الذكاء الكوني تجمعهم تحت مظلة واحدة، كون أجسادنا تتألف من أجزاء من جسد كوني متكامل، وكذلك عقولنا هي أجزاء من عقلٍ كوني مطلق هو الخلود نفسه.

لقد قسم بنو البشر الزمن إلى أجزاء أسموها (ثواني ودقائق وساعات وأيامًا وأشهرًا وسنين إلخ. . .) كانعكاس لمفهوم التغيير في مجتمعاتهم. فالزمن غير قابل للتجزئة في إطار إدراكنا المطلق له والتحرر من قيود الماضي والحاضر والمستقبل، إذ تبقى «فيزلوجية البقاء» السؤالَ الكبير! المعرفة لدى بنى البشر تزداد باضطراد مذهل ينتج عنها الارتفاع الكبير في متوسط أعمار الناس. وهذا يمكِّن الإنسان من أن لا يكون فريسة للمرض والشيخوخة ومن ثم الموت كونها مجرد مظهر من مظاهر التغيير فقط وليست الحقيقة الروحية الثابتة التي تعبر عن وجود الكائن الخالد.

هذا وقد قام الكاتب بربط آرائه بنظرية انشتين وغيره من العلماء وسرد تلك الحقائق على ضوء نظرية الـ Quantum Physics التي تشكل قدرًا مستقلًا من الطاقة دون الذرة في حجمه، وأكدوا أيضًا أن النظرة إلى العالم المادي من حولنا هي نظرة غير دقيقة وتختلف من إنسان إلى آخر. فالكائن البشري هو أوسع من جسد محدود ذي مكنون مادي؛ فالفعل وردة الفعل كما نفهمهما في حياتنا قد حشرانا في بوتقة الجسد ومدى محدود من الحياة. حياتنا في أسسها مفتوحة وغير محدودة.

فإذا أخذنا بهذه الحقيقة على ضوء الـ Qantum Theory التي تعتبر في مضمونها أن الكائنات والكون من حولها هي طاقة كهرومغناطيسية تتألف من جزيئات غير منظورة تسير بسرعة الضوء وليس لها حجم،

يصبح التقدم في السن كما نفهمه، مختلفًا تمامًا نظرًا لطغيان الحواس الخمس على تفكيرنا.

آنشتين وزملاؤه سلطوا الضوء على نوع من الإدراك جديد هو أن الزمن ليس له بداية أو نهاية، وكذلك المكان ليس له أبعاد مجسمة، أي إن كل جزء مجسم في الكون ليس إلا حزمة غير منظورة من الطاقة تتذبذب في فراغ عظيم. النظرية القديمة بالنسبة للمكان والزمان حلَّ مكانها متسع غير محدد «بزمان أو مكان وهو دائم التغير. فالـ Qantum Physics ليس مفصولًا عنا. إنه نحن، وكما تتكون النجوم والمجرات نحن بني البشر نكون أنفسنا. جسم الإنسان ككل الأشياء في الكون يتجدد كل ثانية. حواسنا ترينا أننا نحتل مكانًا وزمانًا معينين إنه أبعد من ذلك بكثير، إنه معجزة تمدها بالطاقة ملايين بل بلايين السنين من الذكاء كُرّست لمراقبة التغيير الدائم الذي يحدث في داخلنا. إذ إن كل خلية من خلايانا هي قطب صغير جدًا يتصل بكمبيوتر الكون غير المحدود إذا جاز التعبير (سبحان الله)!

من هذا المنظور يصبح الإنسان قادرًا على المحافظة على حصانته الجسدية وتأخير شيخوخته. يولد الإنسان حيث تكون كل خلية من خلاياه التي تبلغ ألف بليون خلية خالية من الشوائب إلا إذا اعتراها ما يعكر صفاءها ووظائفها، فالطاقة دون الذرة في حجمها التي تتألف منها تلك الخلايا القديمة والقديمة جدًا، تجوب الكون منذ زمن غير محدود يتجاوز بلايين وبلايين السنين، وتستمر في ما لا نهاية تغيِّر نفسها لتصبح جديدة كل لحظة! أجسادنا بدورها تخضع لهذا النبض الخلَّاق، إذ يقدر عدد التفاعلات التي تحدث في كل خلية من خلايا أجسامنا بحوالى ستة آلاف بليون كل ثانية. فإذا توقفت تلك التغيرات والتحولات بعضها أو جميعها في آن ما، تحدث فوضى ينجم عنها ما يسمى الشيخوخة.

هذا ويستطيع الإنسان من خلال عقله وإدراكه أن يُبقي جسده على أجنحة التغيير وأن يصل إلى ذاته الحقيقية التي تجتاز جميع الصعاب مهما

كبرت، وتسمو به حيث يحرر نفسه مما يجري حوله في لحظات تنسيه جميع علاقاته وارتباطاته مع غيره من الناس ويشعر بالأمان من كل ما يهدده، فيقبل نفسه ويرضى عنها ويفيض هذا الرضى ليشمل محيطه الذي يصبح امتدادًا لذاته. إذن فالشيخوخة لا تأتي إلا إذا توقف الجسد عن النمو والتغير!

ما يود Chopra أن يقوله هو أن الإنسان بإدراكه وتصميمه يمكنه أن يحول العمليات الكيمائية التي تجري داخل جسده دون وعي منه إلى عمليات واعية تستنهض طاقاته النفسية والإدراكية لتشحذ غريزة حب البقاء لديه وتُحفِّز جهازه المناعي لمقاومة المرض والشيخوخة. وهناك براهين تثبت أن نسبة الذين يموتون بسبب الأمراض الخطيرة هي أعلى بكثير بين البائسين واليائسين والخائفين منها بين الحكماء المدركين، فنجح في إعطائنا البديل الأمثل للعيش في حياة مفعمة بالرضى والسعادة والمحبة، عملية لا يشوبها خوف أو قلق من شيخوخة تنتهي بالموت.

وهنا يجب أن لا ننسى، بأننا كبشر لا بد وأن نهرم. ولكن التحدي الكبير هو أن ندرك أن الصورة التي رسمها لنا المجتمع للشيخوخة وغرسها في نفوسنا حول حتميتها هي صورة مغلوطة، إذ من المعقول جدًا أن نرى في المستقبل الإنسان «التسعيني» يتمتع بنشاط ونضارة الإنسان «السبعيني» هذه الأيام.

إن إدراك مفهوم الهرم في الطبيعة تكتنفه معان لا بد وأن نقبلها. فجميع الكائنات الحية في الطبيعة تذبل وتموت. ولكن هذا المفهوم ليس مقبولًا بالنسبة لعالم لا متناهٍ لا ينقطع عن تجديد نفسه وهو موجود فينا وحولنا. فأي المفهومين نتبنى؟ إذ يمكننا أن ننظر إلى وردة جميلة ونراها تزهر ومن ثم تذبل أو نراها نفحة من الحياة التي لا تنتهي. ففي السنة القادمة سنرى وردًا جديدة ستنبت من بذور تلك الوردة في نفحات حياتية إلى ما لا نهاية.

إن حياتنا تنتشر في حقول شاسعة من التجارب، إذ ليس هناك حدود للطاقة والمعرفة والذكاء المتراكمة في وجودنا والمخزونة في خلايانا يعبر عنها العقل بكماله واحتضانه معاني وحقائق جديدة تتوق دائمًا إلى خلق مستمر. فالفراغ في قلب الذرة هو جزء من رحم الكون المفعم بالمعاني حيث نسمة الحياة لا تتوقف. فإذا أردت أن تبحث عن مكان لا يشيخ فيه أحد، فلا تذهب بعيدًا، إنه موجود في نفسك (سبحان الله).

هذا وقد تعدّى Chopra ما أورده من نظريات علمية وفلسفية إلى تزويدنا بوسائل عملية تساعدنا على استخدام طاقة الوعي والإدراك في مسار حياتنا لتحقق الفوائد المرجوة في مسار شيخوختنا، وإن الإنسان بإمكانه أن يسيطر على مجرى طاقاته الجسدية ويوجهها حسب ما يريد من خلال إرادة مركزه تخرج من إطارها الفكري إلى التركيز العضوي.

إن معظم حاجاتنا الأساسية كحاجتنا للحب والتفاهم والتشجيع والمساعدة تخترق كل خلية من خلايانا. فالرغبات التي تنشأ في أفكارنا كثيرًا ما تشوبها الأنانية وبالتالي لا تعبّر عن حاجات حقيقية. فالناس في معظمهم منشغلون في تحصيل الثروة والوصول إلى أهداف مادية والسعي نحو طموحات سياسية. ومن المؤسف حقًا أن هذا الانشغال لا علاقة له بالحاجة الأساسية التي فطر عليها الإنسان، كتوقه لتحقيق السعادة والفرح والراحة. إن هؤلاء الناس قد انحرفوا بعيدًا جدًا عن حاجاتهم الأساسية والطبيعية نحو حاجات آنية وعليهم أن يتعلموا من جديد أن هناك أهدافًا متعددة غير تلك التي أملاها عليهم المجتمع يمكن أن يتحقق من خلالها الاكتفاء المدرك، إذ إن كل خلية في أجسادنا تسعى بطبيعتها نحو هذا الهدف لتحقق السعادة والفرح والجمال والمحبة والرضى.

وهنا يعلمنا Chopra عمليًا كيفية إرهاف إدراكنا ليعي أدق الاضطرابات التي تعتري أفكارنا لنصلحها بالتركيز العقلاني وإعادة التوازن إليها وبعث التحول والتغير فيها.

القسم الأول

AGELESS BODY TIMELESS MIND

الأرض التي لا يشيخ فيها أحد

أود أن ترافقوني في رحلة اكتشاف حيث سنكتشف مكانًا لا يطبق فيه أي من قوانين الوجود اليومي للإنسان الذي لمئات ومئات السنين اِعتبر حقيقة مطلقة لدى بني البشر، ألا وهي أننا نولد ونشيخ ثم نموت. وهنا أريد أن تضعوا هذا الاعتقاد جانبًا ونجول كرواد في أرض حيث حيوية الشباب والتجدد والسعادة والرضى والتحرر من الزمن هي القاعدة للحياة اليومية حيث لا هرم ولا شيخوخة ولا موت!

إذا كان هناك مكان كهذا، ما الذي يمنعنا من الذهاب إليه؟ إنه ليس مكانًا مجهولًا على هذا الكوكب، بل هو المكان نفسه الذي نحتله على الأرض كبني البشر الذي علمنا المجتمع فيه كيف نتكيف مع محيطنا ونرى الأمور بمنظاره بصورة تلقائية يمكن أن نسميها التنويم المغناطيسي الاجتماعي. إنه مفهوم أخذنا به من دون وعي أو إدراك وخضعنا من دون قيد أو شرط لما يمليه علينا هذا المفهوم (نشيخ ونهرم ثم نموت)!

إن أجسادنا تشيخ وتهرم رغمًا عنا، لأن القوانين التي سنها المجتمع بهذا الشأن تملي علينا ذلك. وحتى نخلق تجربة الجسد الذي لا يشيخ والعقل الذي لا يحده زمن وهو الموضوع الذي يعالجه هذا الكتاب، وجب علينا أن نتخلص من مفترضات أمليت علينا، ونتعرف بالمفهوم الحقيقي لطبيعة العقل والجسد.

إن هذه الافتراضات التي نحن بصدد التخلص منها، تذهب أبعد من كوننا نشيخ ونهرم كأمر لا مفر منه لنحدد العالم كعالم مجزأ يسير نحو الاضمحلال والموت. والزمن في هذا العالم هو سجن لا يمكن الإفلات منه، وأجسادنا هي عبارة عن آلات تحركها كيمياء عضوية وكأي آلة صماء تفقد صلاحيتها بفعل الزمن. هذا هو الموقف الذي تبناه علماء المادية المتطرفون ومنهم لويس توماس الذي يعتبر أن الانحلال والشيخوخة هما من سمات الطبيعة البشرية متناسيًا حقيقة أساسية حول تلك الطبيعة ألا وهي أننا نحن بني البشر المخلوقات الوحيدة في هذا العالم التي عليها أن تغير من أوضاعها البولوجية حسب ما تفكر وتحس، وتملك جهازًا عصبيًا تعي من خلاله مظاهر الشيخوخة، (الأسود والنمور مثلًا لا تعي ذلك)، ولأننا كبشر نعي ذلك، نجد أن تفكيرنا يؤثر في التغيرات التي تحدث في أجسادنا، وأنه من المستحيل أن نفصل فكرة واحدة أو إحساسًا واحدًا عن أسباب التقدم في السن بطريقه مباشرة أو غير مباشرة. ويجب أن ندرك أن الخلايا التي تتألف منها أجسادنا متصلة تمام الاتصال بأفكارنا ولا تنفك تسترق السمع إليها لتتغير حسب ما تمليه هذه الأفكار.

فالحزن واليأس يسببان فوضى في عمل خلايا أجهزة المناعة في الجسم، ما يزيد في خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسرطان وغيرها وبالتالي يقصِّر الحياة، بعكس الفرح والرضى فإنهما يساعدان كثيرًا على إبقائنا أصحاء وبالتالي يطيلان حياتنا. كل هذا يعني بأنه لا يمكن فصل علم الأحياء عن علم النفس؛ فأي إرهاق فكري مهما كان صغيرًا، يفرز سيلًا من الهرمونات الضارة نفسها التي تظهر في الإرهاق الجسدي. ولأن العقل في نشاطه السلبي يؤثر في كل خلية من خلايا الجسم ما يسبب حدوث الهرم لدى بني البشر بسرعات متفاوتة، كما أظهرت أبحاث العلماء خلال العقود الثلاثة الماضية وأكدت أن الهرم يتوقف على الفرد نفسه. والأبرز في هذه الأبحاث أن الهرم والشيخوخة والموت

ليست كما يصفها المجتمع حسب قوانين وضعها تقول إن (كل إنسان يهرم تدريجيًا ويشيخ ثم يموت ولا مناص من ذلك) بل حسب طاقة يستخدمها العقل في تأثيره على الجسد. وهذا المفهوم الجديد لتأثير العقل على الجسد يمكن أن يحل محل الاعتقاد القديم ويعطينا فكرة أشمل عن الحرية والطاقة اللتين يمكن للعقل من خلال برمجة خلاياه وتوجيهها كما يريد، ليؤكد أن:

١ ـ العالم المادي بما فيه أجسادنا هو انعكاس لما نعيه في الكون. العالم موجود ونحن موجودون لأننا نعي هذا الوجود.

٢ ـ أجسادنا في حالتها الطبيعية تتألف من طاقة ومعلومات وليس من مادة جامدة وهي جزء لا يتجزأ من الطاقة اللامحدودة التي تجوب الكون.

٣ ـ العقل والجسد لا يمكن أن ينفصلا. وحدة «الانا» هي وحدة المسارين الفكري والجسدي التي تكمن في مصدر خلاق واحد. هذا المصدر هو ما نسميه الحياة.

٤ ـ التفاعل الكيماوي في الجسد هو نتيجة للنشاط الفكري. المعتقدات والآراء والعواطف تحدث هذا التفاعل الذي يعطي الحيوية لكل خلية، فالخلايا الهرمة هي خلايا أخفق الوعي الفكري في أن يبقيها شابة.

٥ ـ الإدراك يظهر بأنه تلقائي ولكنه ليس كذلك بل مظهر نتعلمه من العالم الذي نعيش فيه. التجارب الجسدية وكيفية إدراكها جميعها تملى علينا في المجتمع، فإذا حررنا إدراكنا من هذا التأثير، فلا بد أن يتغير مفهومنا لتجاربنا الجسدية ومن ثم العالم الذي نعيش فيه.

٦ ـ إن هناك دوافع ذكية تُحدث في أجسادنا تغيرات جديدة كل لحظة، وما نحن في مجمل كياننا إلا نتيجة لهذه الدوافع. فإذا استطعنا أن نغير نمط هذه الدوافع يمكننا أن نغير ما في نفوسنا وأجسادنا.

٧ ـ بالرغم من أن كل فرد يظهر مختلفًا ومستقلًا عن غيره من البشر، هناك أنماط من الذكاء الكوني تجمعنا تحت مظلة واحدة. أجسادنا أجزاء من جسد كوني متكامل، وكذلك عقولنا هي أجزاء من العقل المطلق في هذا الكون.

٨ ـ الزمن ليس مطلقًا بل الخلود هو المطلق. لقد قسم مجتمع بني البشر الزمن بمفهومهم إلى أجزاء أسموها (ثواني، دقائق، ساعات، أيامًا، أشهرًا سنين إلخ)؛ والواقع أن ما نسميه وقتًا هو انعكاس لإدراكنا بمفهوم التغيير. فإذا استطعنا أن ندرك «اللاتغيير المطلق» يصبح الزمن خلودًا غير قابل للتجزئة، عندئذٍ نصبح على استعداد لإدراك «فيزيولوجية» البقاء.

٩ ـ إن في أعماق كل فرد منا حقيقة ثابتة غير معروفة لدى الحواس الخمس، تشكل شخصياتنا وتتمثل في أسس كياننا وتحديد هويّتنا!

١٠ـ الإنسان لا يمكن أن يكون فريسة للمرض والشيخوخة ومن ثم الموت، بل هي مجرد مظهر من مظاهر التغيير وليست الحقيقة الروحية الثابتة التي هي تعبير عن وجود الكائن الخالد.

إن جميع هذه الافتراضات لا بل هذه الحقائق الجديدة، تتعلق بنظرية Quantum Physics التي زرع أولى بذورها Einstein وBohr وHelsenbeg وغيرهم من رواد الـ Quantum Physics (القديرية) التي تمثل أصغر قدر مستقل من الطاقة دون الذرة في حجمها. وأكدوا أن الوجود طاقة لا تُقاس «كمًا» أو «عددًا»؛ إنّما الأجزاء فيها تعمل بصورة غامضة، وسير العمل فيها كامن يبعث الطاقة من جزء إلى آخر، بحيث يصبح كل جزء موجودًا في الكل، والكل موجودًا في الجزء.

إن نظرتنا للعالم المادي من حولنا هي نظرة خاطئة. فبالرغم من الأشياء التي نراها حولنا وتظهر بأنها حقيقية، ليس هناك برهان على ذلك، (برهان مستقل عن الشخص الذي يرى)، وليس هناك شخصان

يتشاطران الرؤية نفسها للكون. فكل شخص له عالمه الذي يختلف فيه عن غيره.

وهنا أود أن أؤكد أن الإنسان هو أوسع من جسد محدود ذي مكنون مادي، ولكن قوانين الفعل وردة الفعل كما نفهمها، قد حشرتنا في بوتقة الجسد ومدى «محدود» من الحياة. في الحقيقة، الحياة البشرية بكنهها الأساسي، مفتوحة وغير محدودة. الجسد لا تعتريه الشيخوخة، والعقل لا يحده زمن! فإذا أخذنا بهذه الحقيقة التي تتماشى مع Quantum Theory وأن الكائنات والكون من حولها هي في كنهها طاقة كهرومغناطيسية تتألف من جزيئات غير منظورة تسير بسرعة الضوء وليس لها حجم، يصبح التقدم في السن كما نفهمه، مختلفا تمامًا.

كيف نضع حدًا لطغيان الحواس

إننا نرى الأشياء حولنا بأبعادها الثلاثة كما تمليها علينا حواسنا الخمس. وحسب هذا الإحساس والرؤيا تظهر الأرض مسطحة وثابتة والشمس تشرق من الشرق وتغرب في الغرب إلخ... ! آنشتين بدوره أضاف أن الزمان والمكان هما من صنع الحواس الخمس؛ نحن نرى ونلمس الأشياء بأبعادها الثلاثة ونعيش الأحداث حسب نظام زمني متتالٍ ولكنّ آنشتين وزملاءه تمكنوا من نقض هذا المفهوم ليسلطوا الضوء على إدراك جديد، وهو أن الزمن ليس له بداية أو نهاية وكذلك المكان ليس له أبعاد مجسمة، أي إن كل جزء مجسم في الكون ما هو إلا حزمة خيالية من الطاقة تتذبذب في فراغ عظيم.

النظرية القديمة بالنسبة إلى الزمان والمكان دُحضت وحل محلها متسع لا يحده زمن وهو دائم التغير. فالـ Quantum Physics ليس مفصولًا عنا، إنه نحن، وكما أن الطبيعة تكوِّن النجوم والمجرات، كذلك نحن بني البشر نكوِّن أنفسنا. فجسم الإنسان ككل الأشياء في الكون يتجدد كل ثانية. فالبرغم من أن حواسنا ترينا بأننا نحتل جسمًا في مكان وزمان معينين، إنه أبعد من ذلك بكثير، إنه معجزة تمدّها بالقوة ملايين السنين من الذكاء. وهذا الذكاء مُكَرس لمراقبة التغير الدائم في داخلنا. فكل خلية من خلايانا هي قطب صغير جدًا يتصل بكمبيوتر الكون الشاسع إذا جاز التعبير.

من هذا المنظور، تصبح الشيخوخة أمرًا صعب الحدوث، فلو تمكن طفل حديث الولادة من الحفاظ على حصانته الجسدية لأمكن له العيش ٢٠٠ سنة! إذ إن كل خلية من خلاياه التي تبلغ حوالى ٥٠ تريلون (ألف

بليون) خلية تكون نقية كقطرة مطر خالية من الشوائب، وليس هناك أي سبب لأن تشيخ إلا إذا اعتراها ما يعكر صفاءها ووظائفها. إن خلايا الطفل الحديث الولادة ليست خلايا جديدة، فالذرات التي تتألف منها هذه الخلايا قديمة تجوب الكون منذ بلايين السنين أو منذ زمن غير محدود. ولكن الطفل كائن جديد تكوَّن من ذكاء، لا بل من عقل غير منظور (سبحان الله)!

إذن، الشيخوخة ماهي إلا قناع لهذا الذكاء، لأنه حسب Quantum Physics ليس هناك نهاية لتلك الطاقة الكونية التي لا تتوقف عن تغيير نفسها لتصبح جديدة كل لحظة. إن أجسامنا تخضع لهذا النبض الخلاق، إذ يقدر عدد التفاعلات التي تحدث في كل خلية من خلايا أجسامنا حوالى ستة آلاف بليون كل ثانية. فإذا توقف هذا السيل العارم من التغيرات والتحولات في وقت ما، تعتري هذه الخلايا فوضى قد تكون مرادفة لما نسميه الشيخوخة! فلو تركنا قطعة من الخبز في مكان غير مناسب، تصبح عرضة للعفن والتلف. أجسامنا تمر بالعملية نفسها وتصبح عرضة للجراثيم والمرض والتلف إذا أهملت، وهي تختلف عن قطعة الخبز بأنها تتغير وتقاوم هذه الجراثيم وتنشر الذرات والخلايا لمقاومتها.

فلكي نبقى على قيد الحياة يجب أن تعيش أجسادنا على أجنحة التغير. ففي هذه اللحظة التي نحن فيها نزفر ذرات من الهيدروجين والأوكسجين والكربون والنتروجين التي كانت في لحظة سابقة مخزونة في مادة تشكل معداتنا وأكبادنا وقلوبنا ورئاتنا وعقولنا ثم تختفي في الهواء لتستبدل بسرعة بذرات جديدة إلى ما لا نهاية. البشرة تستبدل نفسها كل شهر وتلافيف المعدة كل خمسة أيام وخلايا الكبد كل ستة أسابيع والجهاز العظمي كل ثلاثة أشهر. تظهر هذه الأعضاء للعين المجردة ثابتة كما هي، ولكنها ليست كذلك، ففي نهاية هذه السنة ٩٨٪ من الذرات والخلايا في أجسادنا تكون قد تغيرت واستبدلت بأخرى جديدة!

ابتداءً من سن الثلاثين وبسرعة بطيئة جدًا لا تتجاوز واحدًا بالمئة في السنة، يبدأ جسم الإنسان العادي بالارتباك: التجاعيد تبدأ بالظهور، والجلد يفقد جزءًا من إشراقه، والعضلات تشرع بالتراخي والسمع والبصر يصبحان أقل رهافة والعظام تبدأ بالترقق؛ ضغط الدم يبدأ بالارتفاع وكذلك نسبة الكولسترول فيه إلى آخره من التغيرات... من الجهة الأخرى انشطار الخلايا يبدأ بفقدان السيطرة على تغيرات «الكروموسومز»، ما يحدث أورامًا سرطانية.

وعلى مر الأيام والسنين تتجمع هذه «التغيرات العمرية» كما يسميها علماء مظاهر الشيخوخة والتي هي عبارة عن آلاف الموجات الصغيرة، تتجمع لتحدث قدرًا كبيرًا من هذه التغيرات كما سبق وذكرنا أن التغيرات نحو الشيخوخة تشكل واحدًا بالمئة في السنة من مجمل التغيرات الجسمية كافةً، ما يعني أن (٩٩) بالمئة الباقية من الطاقة والذكاء التي يتألف منها الجسم، تبقى كما هي على حيويتها وشبابها. فإذا تمكنا من إيقاف هذا الواحد بالمئة في السنة من التغيير الخاطىء لأوقفنا عملية التقدم في السن نحو الشيخوخة! ولكن كيف يكون ذلك؟ كي نجيب عن هذا السؤال يجب علينا أن نجد المفتاح الذي يتحكم بالذكاء والعقل داخل الإنسان.

الحقيقة الجديدة التي أبرزها حقل الـ Quatum Physics جعلت من الممكن لأول مرة توظيف هذا الذكاء والعقل الداخلي غير المنظور كي يتعامل ويدير العالم المنظور. لقد برهن آنشتين بأن العالم المنظور ما هو إلا وهم، والتعامل معه يشبه القبض على خيال لا بد أن يخفق في إدراك المادة الحقيقية! العالم غير المنظور هو العالم الحقيقي الذي إذا شرعنا في سبر أغواره من خلال الطاقة غير المنظورة داخل أجسادنا، لتمكنّا من قرع باب هذه القوة الخلاقة العظيمة التي هي مصدر كل شيء في الكون. (سبحان الله)!

دعونا نتوسع في هذا الموضوع بمناقشة عشرة مبادىء أساسية حول هذا النموذج على ضوء قوة كامنة مغطاة بغلاف الحياة، إذا جاز التعبير.

أولًا: لا وجود لعالم مادي مستقل عن الناظر إليه:

العالم الذي حولنا والذي نعتبره حقيقيًا يبدو بأن له صفات خاصة، ليس كذلك، فهناك أشياء تظهر كبيرة وأخرى صغيرة؛ وأشياء قاسية وأخرى لينة. ولكن هذه الصفات لا تعني شيئًا إذا فصلت عن إدراكنا لها؛ خذ أي شيء في الطبيعة كرسيًا مثلًا؛ يظهر هذا الكرسي صغيرًا بالنسبة إليك من ناحية حجمه، ولكنه يظهر كبيرًا جدًا بالنسبة للنملة الصغيرة. بالنسبة إليك يظهر خشب هذا الكرسي قاسيًا لا يمكن اختراقه إلا إذ غرزت به شيئًا أقسى منه ولكن بالنسبة إلى Neutrino الجزيء الذي تتألف منه الذرة وبالنسبة إلى Photon الذي ينطلق بسرعة الضوء وحجمه كما يقال صغير جدًا تظهر الذرات التي تتألف منها الكرسي متباعدة جدًا، ما يجعل الـ Neutrino يمر من بينها بسرعة دون أي معوق. الكرسي بالنسبة إليك تظهر ثابتة إذا نظرت إليها وأنت بجانبها، ولكن إذا نظرت إليها من الفضاء الخارجي تراها تدور وتتجاوزك بسرعة تبلغ ألف ميل في الساعة ككل الأشياء على الأرض.

إذن، أي صفة لهذا الكرسي، تتغير بتغير إدراكك لها. إذا كانت الكرسي حمراء تصبح سوداء إذا نظرت إليها من خلال نظارة خضراء، وإذا كانت الكرسي تزن ٥كيلوغرام على الأرض فإنها تزن ٢ كيلوغرام على سطح القمر. ولأنه ليس هناك صفات مطلقة للمادة في عالمنا المحسوس، من الخطأ أن نقول بأن هناك عالمًا مستقلًا عن إدراكنا. العالم هو انعكاس لحواسنا التي تسجل ذلك. الجهاز العصبي لدى بني الإنسان يشكل جزءًا واحدًا بالبليون من مجموع الطاقة التي تتذبذب في المحيط الكوني، ولكن الجهاز العصبي لدى الخفافيش والحيَّات يختلف عن جهازنا ويعكس عالمًا آخر بالنسبة إليها، حواس الخفاش هي عالم من الأصوات ذات الموجات

العالية التي لا تستطيع الأذن البشرية سماعها، وحواس الحية عالم من موجات ضوئية تحت الحمراء لا نستطيع رؤيته.

إن جميع الكائنات تتعايش في عالم واحد يحتوي على كم هائل من المعلومات التي تنتظر التفسير والإدراك. إن كل ما نعرفه بواسطة حواسنا هو وهم. هذا ما أكده العالم المشهور John Eccles وأن جميع الأحاسيس المادية التي يُبنى عليها فهمنا للحقيقة ليست صحيحة، فبالرغم من الإرباك الذي أحدثته هذه النظرية في مفهومنا للأمور، نجد أن تحررنا من قيود الحواس واستعمالنا لقدراتنا العقلية يزيدان من قدراتنا لتغيير العالم حولنا بما فيه أجسادنا، وذلك من خلال تصويب إدراكنا لها. فإدراكك ومعرفتك لنفسك يُحدثان تطورات هائلة في جسدك. وكمثل على هذا: في أميركا وبريطانيا وفي بلدان أخرى يصبح التقاعد إجباريًا إذا بلغ الإنسان العامل ٦٥ عامًا من العمر، وهذا العمر اعتمد بناء على قرار شبه عشوائي، يعتبر أن الإنسان عندما يبلغ هذا العمر يصبح غير مفيد للمجتمع.

نتائج هذا القانون من الناحية الطبية يمكن أن تكون مدمرة وكذلك من الناحية النفسية لا بل مميتة بالفعل. ففي السنوات الأولى بعد التقاعد ترتفع نسبة «الكولستيرول» والإصابة بالسرطان والموت المبكر بين المتقاعدين الذين كانوا يتمتعون بصحة جيدة قبل التقاعد. وهذه الظاهرة يطلق عليها تعبير «الموت المبكر بعد التقاعد»، الذي يوهم المتقاعد بأن أيام فاعليته قد انتهت، وهذا الإدراك الخطير كاف لأن يسبب المرض والموت! وبالمقارنة، مع المجتمعات التي تعتبر فيها التقدم في السن مقبولًا كجزء لا يتجزأ من النسيج الاجتماعي والعملي يبقى كبار السن على جانب جيد من الحيوية والنشاط خلافًا للمجتمعات التي تنظر إلى سن التقاعد كأمر إلزامي.

فإذا تفحصنا الخلايا الهرمة التي تترك نقاطًا داكنة اللون على سطح

الجلد بواسطة مجهر قوي، لرأينا منظرًا يشبه منطقة تدور فيها حرب أو مهجورة على الأرض، فهناك خيوط متشابكة وبقايا رواسب ذهنية وأوساخ لم يتمكن الجسم من التخلص منها، ما يؤكد حدوث خلل ما في وظائف الخلايا، والذي يعكس صورة عن التجارب التي مررت بها. إنها الضغوط القديمة التي لا تزال ترسل موجات من اللاوعي في داخلك وتبقيك قلقًا ومتعبًا وخائفًا وغاضبًا. هذه التفاعلات تجتاز حاجز العقل والجسم لتصبح جزءًا منك. فإذا استطعت أن تدرك هذا الخليط الفوضوي من الـ Quantum Physics وتوظفه في خدمة أجزاء منسقة من واقعك، يصبح أمامك كمٌ هائل من الإمكانات التي لا توجد إلا من خلال إدراكك وفهمك لها.

أثناء قراءتك لهذا الكتاب، جزء كبير من وعيك يقوم بخلق الجديد في جسدك من دون دراية منك. وما نسميه الجهاز العصبي اللاإرادي في أجسامنا، نُظم بشكل ليراقب وظائف جسدك من دون علمك بذلك، عندما تسير في الشارع مشغولًا بالأشياء التي تراها حولك تبقى المراكز اللاإرادية في دماغك تعمل كما سبق وقلنا من دون دراية منك. هناك مئات الأشياء تقوم بها لا إراديًا - التنفس والهضم ونمو الخلايا الجديدة وإصلاح الخلايا القديمة والتخلص من السموم وتوازن الهرمونات وتحويل الطاقة المخزونة من الدهون إلى سكريات وتوسيع حدقة العين وتضييقها، وضغط الدم وتعديل حرارة الجسم إلخ... كلها تحدث لا إراديًا بلا انقطاع.

هذه الوظائف كما قلنا، تحدث لا إراديًا ويجب أن ندرك بأنها تلعب دورًا هامًا في عملية التقدم في السن. فكلما تقدمنا في السن تصبح قدرتنا على تنسيق هذه الوظائف أضعف، لأن الزمن الذي نعيشه لا إراديًا يسيء إلى تلك الوظائف، وفي الوقت نفسه يمكن أن يخدمها إيجابيًا إذا أخضعنا هذه الوظائف لانتباهنا وإرادتنا. فبمجرد إخضاع هذه الوظائف اللاإرادية لسيطرتنا، نعدل مجرى التقدم في السن ونؤخره. فكل وظيفة لا إرادية يمكن أن يسيطر عليها إراديًا.

المناجاة (Meditation) طريقة استعملها الأطباء ليدربوا مرضى القلب على السيطرة على وضعهم اللاإرادي، إذ يصبح بمقدورهم أن يخفضوا ضغط دمهم، ومرضى القرحة المعوية أن يخففوا من الإفرازات الحمضية التي تحدث القرحة. هذه الأمثلة هي غيض من فيض لما يمكن للإنسان أن يفعله ليولي كامل الوعي لجهازه اللاإرادي. فإذا كان للإنسان هذه القدرة لماذا لا يستعملها ويحد من عملية التقدم في السن؟

كما سنرى لاحقًا، هناك وسائل عديدة تساعدنا على جعل نظام الجهاز العصبي اللاإرادي يعمل لصالحنا.

ثانيًا: أجسامنا تتألف من طاقة ومعلومات

كي نبدل أنماط الماضي، وجب علينا أن ندرك كنه تركيبها. يبدو الجسم مؤلفًا من مادة جامدة تتألف بدورها من جزئيات وذرات التي حسب الـ Quantum Physics تحوي كل ذرة فراغًا يبلغ ٩٩٩٩، ٩٩ من حجمها وتحوي أيضًا جزئيات ما دون الذرة حجمًا تسبح بسرعة الصوت في هذا الفراغ وتشكل حزمًا من الطاقة المتذبذبة، الذبذبات فيها ليست دون معنى، فهي تحمل معلومات معينة ترمز إليها كذرة هيدروجين أو ذرة أوكسجين وكل عنصر آخر له رمزه الخاص.

الرموز تلك يكتنفها الغموض كما ينطبق ذلك على الكون بأكمله (سبحانه وتعالى)! فإذا رافقنا الشكل المادي نحو مصدره المطلق من الذرة إلى ما دون الذرة إلى شبح الطاقة الذي يذوب في الفراغ العظيم، لوجدنا أن هذا الفراغ العظيم ممهور بأسلوب هو غاية في الغموض ويكتنز معلومات لم يُعبَّر عنها تمامًا كما تختزن ذاكرة الإنسان آلاف الكلمات، فحقل الـ Quantum الذي تحدثنا عنه ليس إلا ذاكرة هائلة للكون. وقبل الانفجار العظيم (Big Bang) قبل ملايين السنين وحيث بلايين المجرات ضغطت في حيز أصغر ملايين المرات من النقطة في آخر هذا السطر! والجدير بالذكر أنه قبل الانفجار العظيم كان الكون

موجودًا ولكن بصورة غير منظورة (سبحان الله)!

فالمادة الأساسية للكون بما فيها أجسادنا ليست مادة!!! إنها عدم وجودها الذي يكتنفه التفكير والذكاء. الفراغ داخل كل ذرة ينبض دائمًا بذكاء لا يرى. علماء الوراثة يؤكدون وجوده في الوحدات الوراثية داخل الـ DNA التي بدورها تزرع رموز ذكاء في آلاف «الأنزيمات» لتستعمل هذه الجزئيات من الذكاء في إنتاج «البروتينات». ففي كل نقطة من هذا التتابع يجري التبادل بين الطاقة والمعلومات، إذ لا يمكن بناء حياة من مادة جامدة لا حياة فيها.

الجسم الإنساني يستقي طاقته من احتراق السكر فيه الذي ينقل إلى الخلايا كـ «كليكوز» الذي لا يختلف في تركيبه الكيميائي عن السكر الذي نأكله. فإذا أحرقنا قطعة من السكر لا نحصل على التركيب الفريد والمعقد للخلية البشرية، لكن ما نحصل عليه هو الرماد ونقط قليلة من الماء وثاني أوكسيد الكربون الذي ينتشر في الهواء.

التمثيل العضوي (تحويل الطعام إلى مادة عضويَّة في الجسم) هو أكثر من عملية احتراق؛ هو عمل ذكي. السكر نفسه الذي نراه على طاولة الطعام، يحتوي طاقة كامنة ضرورية للحياة تمدّ بها الخلايا بالمعلومات لتوزع هذه الطاقة حسب الحاجة لجميع أعضاء الجسم. هذه الخلايا التي لديها الذكاء لتعطي كل عضو ما يحتاجه والذي يختلف عن غيره من الأعضاء. القلب مثلًا يحتاج إلى القدرة على الانقباض والتمدد، والدماغ يحتاج إلى قدرة مختلفة تمكنه من إرسال شحنات كهربائية لبقية الأعضاء إلى آخر ما هنالك من تمثيل.

هذه الثروة من الذكاء المختلف تحمل في طياتها ذكاء موحدًا يتقاسمه الجسم بأكمله ويجري في أجسامنا ليبقينا أحياء. فإذا توقف هذا الذكاء عن عمله نموت وتصبح جميع المعلومات المخزونة في الوحدات الوراثية الـ (DNA) وغيرها عديمة الفائدة.

عندما نتقدم في السن يشرع هذا الجريان من الذكاء الموحد بالتكيف مع الوضع ليتحمل أعباء ضعف يعتري الذكاء الخاص بجهاز المناعة والذكاء الخاص بالجهاز العصبي والذكاء الخاص بالغدد الصماء، فيمد هذه الأجهزة الثلاثة التي تعتبر الأهم في وظائف إحساسنا من خلال أطراف الأعصاب لتلقي رسائل الدماغ. وبما أن كل هذا يحدث بصورة غير مرئية لا تظهر تلك الخسائر في نظام الجسم إلا عندما تتفاقم وتظهر بصورة عضوية مرَضيّة، إذ إن القدرات التي تزودنا بها الحواس الخمس لا يمكنها سبر أغوار الـ Quantum وعملية التبادل الذي يقود إلى الشيخوخة والذي يحدث بسرعة فائقة (أقل من واحد من عشرة آلاف من الثانية) في التفاعلات الكيميائية التي تحدث في الجسم وببطء شديد في الأثر الذي تتركه هذه التفاعلات عبر السنين.

فلو كان الجسد مادة لأصبح الانحلال من جراء الشيخوخة أمرًا لا مفر منه، لأن كل الأشياء ذات الطبيعة المادية تقع فريسة لما أطلقنا عليه مسمى Entropy التي هي عبارة عن فوضى تدب في نظام تركيب الأشياء لتصبح غير منظمة وغير قادرة على إعادة نظام تركيبها بنفسها وعرضة للدمار كآلة حديدية مرمية في ساحة خارجية يتآكلها الصدأ ونوائب الطبيعة.

خلافًا لذلك، فإن الـ Entropyأو الدمار لا يعتري طاقة الذكاء لأنه محصن ضدها لا يدمره الزمان. فالعلم الحديث أثبت ذلك وكذلك أناس في الزمن القديم تمكنوا أن يصبحوا أسياد أنفسهم وحافظوا على شبابهم عبر عمر مديد. هؤلاء الناس هم حكماء تحققوا من أن طبيعة الإنسان الأساسية هي تدفق لذكاء غير منظور، وعلموا أن الحفاظ على هذا التدفق وصيانته سنة بعد سنة يمكنهم من مقاومة الـ Entropy. ففي الهند، يسمون هذا الذكاء Prana الذي يعني قوة الحياة والذي يمكن للإنسان أن يستعين بها ليحافظ على نظام جسده ليبقى شابًا، وهي موجودة في كل إنسان تنتظر الاستعانة بها من خلال وسائل أتقنها ممارسو الـ Yoga وتنحصر

بالتركيز والانتباه العميق لما يحدث في داخلنا الذي يعتبر مرادفًا للـ Prana، فالحياة هي وعي وإدراك، والوعي والإدراك هما الحياة.

ثالثًا: العقل والجسم وحدة لا تنفصم

الذكاء هو أكثر مرونة من القناع المادي الذي يغطيه، فهو يعبر عن نفسه إما بالأفكار أو بجزئيات عضوية. فأي انفعال أو شعور أساسي كالخوف مثلًا يمكن أن يوصف بالشعور الذهني أو بالشعور الملموس العضوي لجزئيات هرمونات الأدرنالين. فبدون الشعور الذهني لا تظهر هرمونات الأدرنالين العضوية، وبدون الهرمونات العضوية، لا يكون هناك شعور ذهني.

الثورة الطبية التي يطلق عليها مسمى الطب العقلي الجسدي (Mind - Body) أرست قواعدها علي اكتشاف بسيط يلخص بأن الفكر والتفاعل الكيميائي في الجسد يسيران يدًا بيد. هذه النظرية تحولت إلى أداة فعالة تثبت أن الحزن والقلق يتحولان إلى تفاعلات كيميائية في الجسم تسبب المرض والفوضى في الوظائف العضوية. وقد أثبتت الإحصاءات والدراسات بأن الإنسان الذي يعتريه القلق والخوف الدائمان يصبح عرضة للمرض أربع مرات أكثر من الإنسان السعيد.

فالطب الحديث يعتمد بدوره على العلاقة بين الفكر والجسد، كعلاقة على جانب كبير من الأهمية. إذا أعطى طبيب ما دواء وهميًا PLACEBO لعدد من مرضاه، ثلاثون بالمئة من هؤلاء المرضى سيتحسنون صحيًا واهمين أنه الترياق الشافي. وهنا نخلص إلى القول بأن الجسد قادر على إحداث تفاعلات بيوكيميائية في داخله إذا زوده العقل بالأفكار المناسبة. الدواء الوهمي هو ليس دواء شافيًا ولكن الطاقة الفكرية التي تأثرت به أحدثت هذا المفعول وجعلت الدواء الوهمي مفيدًا.

إذن، نحن كبشر، لماذا لا نتجاوز هذا الوهم والخداع للـ Placebo وندخل مباشرة في علاج بدون الدواء الوهمي ونصمم أن الجسد يمكنه

أن يصنع الدواء في داخله إذا تلقى أوامر من الدماغ لإصلاح ما يجب إصلاحه كي يبقى الجسد شابًا وسليمًا؟ لقد برهن العلم بأن هذا ممكن. بعد التجارب العديدة التي أجريت على المرضى والمتقدمين في السن، وبالتالي فإن كثيرين من المرضى وكثيرين من المتقدمين بالسن تمكنوا من الشفاء وجددوا نشاطهم وحيويتهم وكذلك تصميمهم على عيش حياة زاهرة.

وتجدر الإشارة إلى أن التصميم هو شريك الإدراك الفعال؛ وهو الطريق التي نسلكها لتحويل العمليات الكيميائية التي تحدث داخل الجسد من دون وعي منا إلى عمليات واعية. ويمكن أن نقوم بذلك بكل بساطة إذا مارسنا بعض التمارين التي تشمل الجسد والعقل معًا والتي يمكن لأي إنسان أو مريض أن يتعلمها في جلسات قليلة ويسيطر على ما يحدث داخل جسده من تفاعلات وعمليات، كالسيطرة على سرعة دقات القلب، مثلًا، ونوبات الربو وغيرها من الأمراض، ليوظفها إيجابيًا في خدمة صحته واستمرار شبابه!

ما كنا نعتقد أنه خارج عن سيطرتنا يصبح ضمن إطار السيطرة إذا استعملنا الأسلوب والتقنيات المرعية. إن ملابسات التقدم في السن نحو الشيخوخة لها مفاهيم هائلة الأهمية. فإذا أدخلنا الفعَّال من التصميم والإرادة على أفكارنا، يمكن لإنسان ما أن يحسن من طاقته وحيويته مثلًا، وما عليه إلا أن يصمم على ذلك حازمًا مصرًا على المراكز العقلية في دماغه أن تقرر مقدار الطاقة المستعملة في الجسم أثناء نشاطه. إن تدهور الحيوية خلال الشيخوخة هو نتيجة للتسليم بما يحدث للجسم من اِنهيار وزرع بذور الانهزام في قدراتنا وتصميمنا. إن قوة التصميم يمكنها أن تُوقظ في أي وقت قبل وأثناء الشيخوخة لتمنع حصول تلك الخسائر الجسدية. إن جزءًا أساسيًا من مقاومة الشيخوخة يكمن في تحفيز الجهاز المناعي للدفاع واستنهاض الطاقة النفسية والإدراكية وشحذ غريزة حب البقاء عند الإنسان.

رابعًا: التركيب البيوكيميائي للجسم هو نتيجة للوعي والإدراك

بالرغم من المعتقد السائد بأن الجسد هو آلة صماء لا عقل لها، هناك براهين لا شك فيها بأن ذلك ليس صحيحًا. إن نسبة الذين يموتون بسبب مرض السرطان والقلب هي أعلى بكثير بين البائسين واليائسين كما تبيَّن بالبراهين القاطعة.

وكما تشير الدراسات الطبية التي قام بها الطبيب النفساني David Spiegel من جامعة Stanford في الولايات المتحدة الأميركية ليبرهن بأن الوضع النفسي والعقلي للمرضى لا يؤثر في شفائهم! اختار Spiegel ٨٦ حالة نسائية متقدمة من مريضات سرطان الثدي وأعطى ٤٣ منهن علاجًا نفسيًا يستغرق ساعة كل أسبوع مستبعدًا أن يكون لهذا العلاج النفسي أي فائدة بالنسبة إليهن! ولكن بعد مرور عشر سنوات على هذا البحث، ذهل Spiegel ليجد أن عدد اللواتي تلقين العلاج النفسي وأستفدن منه شكل ضعف عدد اللواتي لم يتلقين ذلك العلاج!

هذه النتيجة وقعت كالصاعقة على الباحث، إذ إنه فوجىء بنتيجة لم يكن يتوقعها، هذا وقد جرت أبحاث مشابهة خلال عقد من الزمن بعد Spiegel وتوصلت إلى النتائج نفسها التي توصل إليها Spiegel. وفي عام ١٩٨٧ جرت دراسة في جامعة Yale حول الموضوع نفسه قادها M.R. Jensen واكتشف بأن سرطان الثدي انتشر بسرعة أكبر بين ذوات الشخصيات المكبوتة وفاقدات الأمل في حياتهن وغير القادرات على التعبير عن غضبهن أوخوفهن وغيرها من الشعور السلبي. وما ينطبق على مريضات سرطان الثدي ينطبق على مرضى داء العصبي وداء الربو وغيرهما من الأمراض.

فالمفهوم الجديد يعلمنا أن العواطف والأحاسيس ليست أحداثًا عابرة منفصلة عن العقل والذكاء، لكنها تعبير عن الوعي المتعلق بأسس الحياة.

فجميع المعتقدات الدينية تُجمع بأن الروح هي نسمة الحياة، فالروح العالية أو المتدنية عند الإنسان لا بد أن تظهر في تصرفات جسده.

الإنسان من بين المخلوقات جميعها ربما هو الوحيد الذي يعي التقدم في السن نحو الشيخوخة، حيث يفسر هذا الوعي ويترجمه إلى الشيخوخة نفسها. اليأس والخوف أثناء فترة التقدم في السن يزيدان سرعة هذا التقدم ويقربان الشيخوخة والعكس يصبح صحيحًا، فالقبول بها والتكيف معها بلباقة وظرافة يمنعان كثيرًا من الشقاء والعذاب على الصعيدين الصحي والعقلي، وبالتالي يبعدان الشيخوخة ويؤخرانها، وكما يقول المثل الشعبي: عمر الإنسان لا يقاس بعدد السنين بل بما يحس ويشعر ويفكر.

ما هو الفكر؟ الفكر هو نبضة من الطاقة والمعلومات ككل شيء في الطبيعة، الأشجار والنجوم والجبال والمحيطات تتضمن حزمًا من الطاقة والمعارف يطلق عليها «أفكار الطبيعة». ولكن هناك فرق بين «أفكار الطبيعة» وأفكار بني البشر، الأولى تسير حسب دورة مرسومة وثابتة تنبعث وتتطور وتضمحل وهي ملتزمة بهذه الدورة. أما الثانية فهي ليست ثابتة وغير ملزمة بدورة معينة، وبمجرد الوعي لما يحين يجعلنا شركاء بما يجري في داخلنا من تفاعلات. فالمشكلات التي تعترينا نابعة من عدم مسؤوليتنا بالنسبة لما نقوم به.

Micheal Talbot في كتابه The Holographic Universe «الكون المكتوب بخط صانعه» (سبحانه وتعالى). لقد استخرج Talbot مقارنة فذة بين أسطورة الملك ميداس الذي كما يُروى في الأسطورة اليونانية أن لديه القدرة على تحويل كل ما يلمسه إلى ذهب، إذ فقدَ ميداس القدرة على معرفة الملمس الواقعي للأشياء الأخرى غير الذهب كالماء والحنطة والجلد والريش جميعها كانت تتحول إلى ذهب لحظة لمسها. فبالمقارنة بنا بني البشر، أن إدراكنا ووعينا يحولان الحقل القديري الـ Quantum

Field إلى مواد عادية، لذلك لا يمكننا أن ندرك الملمس الحقيقي للـ Quantum نفسها بواسطة الحواس الخمس أو الفكر، لأن الفكر أيضًا يمكنه أن يحوّل هذا الحقل، لتشكيل هذه الحالة من الزمان والمكان. وما نسميه أجسادنا هي أيضًا حالة من الزمان والمكان، وبمعالجتنا لمادية الجسد نفقد لمسة ميداس لتحويل كل ما هو ذهني وتجريدي إلى أشياء جامدة. وحتى نتمكن من إدراك كنه الإدراك لا يمكن أن تُدرك أنفسنا في حالة التغيير.

خامسًا: الإدراك هو ظواهر نتعلمها

لو أن ردّات فعل الإنسان نحو تجاربه الحياتية واحدة أو متشابهة لأصبحت القدرة الإدراكية لديه عديمة الفائدة. وكما نعلم ليس هناك شخص واحد يشاطر شخصًا آخر ردات فعل الأول بالنسبة لأي تجربة. الطعام الذي تحبه وتتوق لأكله يمكن أن يكون غير محبب لي ويسبب إزعاجًا، وأن ردات الفعل أو الاستجابة هي أشياء شخصية يتعلمها كل إنسان بطريقة مختلفة، والتعلم هو من صفات العقل البشري الذي يقود تغيرات فعلية في الجسم، فالاستجابة للحب أو الفرح أو الحقد أو المرض تؤثر بالجسم بصور مختلفة في الشخص ذاته أو أشخاص مختلفين؛ بالاختصار، أجسادنا هي نتيجة عضوية لجميع المفاهيم التي تعلمناها في المجتمع منذ الولادة.

ينتاب بعض المرضى الذين نقلت إليهم أعضاء جديدة بدل أعضائهم التالفة كالكبد والقلب وغيرها، أحاسيس غريبة وجديدة لتختلط بأحاسيسهم الخاصة مصدرها جسد الشخص المانح للعضو. ففي حادثة فريدة أفاقت سيدة تلقت قلبًا بدل قلبها التالف من مانح توفي إثر حادث، من نومها على توق شديد إلى شرب بعض الجعة (البيرة) وتناول قطع من لحم الدجاج، وكان ذلك غريبًا بالنسبة إليها وفوجئت جدًا لأنها تكره شرب الجعة وتناول لحم الدجاج! وبعد أن استمر الإحساس الجديد

ينتابها مقرونًا بأحلام غريبة عن شاب يدعى «تم» زارها وتحدث إليها وصممت أن تتصل بعائلة الشاب المانح لتعرف أكثر عن عادات الشاب «تم» ولتكتشف ما أذهلها أن الشاب «تم» توفي في حادث سير عندما كان عائدًا من مطعم يقدم البيرة ولحم الدجاج وكان يحب هذا النوع من المأكل والمشرب.

إن تفسير ما حصل لتلك السيدة ليس بالخارق للطبيعة، بل تأكيد للنظرية التي تقول بأن أجسادنا مصنوعة من خلال تجارب تتحول إلى تعابير عضوية، لأن خلايا أجسامنا زرعت بذكريات هي ذكرياتنا، وعندما نتلقى خلايا جديدة من شخص مانح نتلقى معها شعوره الخاص المزروع في تلك الخلايا.

إن خلايانا الجسدية تتعامل بصورة دائمة مع تجاربنا وتصيرها حسب المفاهيم الخاصة لكل إنسان. فنحن لا نتلقى المعطيات الخامة بواسطة حواسنا ونتعامل معها مباشرة كأمر مبتوت فيه، إنها تدخل في كياننا وتخضع لأحكام وتفسيرات أثناء هذا الدخول. فإذا كان هناك شخص ما اعتراه الحزن والأسى لفقدانه وظيفته مثلًا، نجد أن الحزن قد انتشر في جميع أنحاء جسده وترك آثارًا سلبية في أعضائه، فالدماغ يفقد جزءًا من قدرته على تحويل الرسائل إلى الأعضاء، ومستوى الهرمونات ينخفض، وفترات النوم تصبح متقطعة وقليلة وخلايا الدم تصبح أكثف، ما يعرضه للتخثر والجلطات الدموية.

فإذا حدث واستطاع ذلك الشخص أن يجد عملًا آخر أفضل من العمل الذي فقده، تنعكس العمليات البيوكميائية في جسده وتسير نحو الأفضل لتشمل الوحدات الوراثية (DNA) وتوأمه الـ (RNA) الذي يتعامل مع وجودنا اليومي دون ما انقطاع ويتخاطب مع الجينات الوراثية حسب الوضع النفسي للإنسان.

هذه الأمثلة تؤكد الحاجة الماسة التي تمكننا من استعمال الإدراك

والوعي في توجيه أجسادنا بالاتجاه الصحيح. القلق الذي يساورنا أحيانًا يزول بزوال الأسباب، ولكن مواجهة عملية التقدم في السن تبقى مستمرة بصورة دائمة. وفهمنا وإدراكنا لهذه العملية مهمّان جدًا بالنسبة لما يحدث. الإشارات التي يرسلها الدماغ لأعضاء الجسم كما يقول أطباء الجهاز العصبي، ليست ثابتة بل تتأرجح في طاقتها حسب ظروف الجسم. فإذا وقع الإنسان في غيبوبة تصبح هذه الإشارات عديمة الفائدة، ولكن عندما يكون الإنسان يقظًا ومدركًا لما يدور في جسده، تصبح هذه الإشارات مصدرًا لأفكار خلاقه وتغيرات بناءة.

فالشيخوخة إذن هي عبارة عن توجيه خاطىء للتغيرات التي تجري في الجسم والتي يجب أن تبقى ثابتة وموجهة توجيهًا صحيحًا وألا تنحرف عن مجراها. وما يحدث هنا ليس تغييرًا جسميًا أو عضويًا فقط، بل إدراك فكري انحرف عن مجراه وسبب الانحراف الجسدي. وعندما ندرك ونعي أسباب هذا الانحراف، يمكن أن نعيد التفاعل البيوكيميائي نحو مجراه الصحيح، لأنه لا وجود لأي تفاعل بيوكيميائي خارج دائرة الوعي والإدراك الفكري، ولأن كل خلية في أجسادنا تتأثر كليا بما نحس ونفكر، وعندما نقبل حقيقة ما ذكرنا ونزيل الوهم الذي ينتابنا حول موضوع الشيخوخة كواقعة لا مناص منها، يبدأ الانحطاط الجسدي الذي سببه ذلك الوهم بالزوال.

سادسًا: شحنات الذكاء تجدد الجسم كل لحظة بصورة دائمة.

إن تجدد الجسد بأشكال مختلفة ضروري جدًا لمواجهة متطلبات الحياة. فمنظور الطفل للحقيقة مثلًا يحتوي على أشياء ليست معروفة لديه. وحتى يتعلم أكثر عن العالم ومكنونه، نرى أن جسده يعبر عن نفسه بطريقة غير متوازنة وسلوك تنقصه الخبرة. الطفل في سن الثلاثة أشهر لا يفرق بين البيت وصوره أو أي رسم له، إن عقله في هذا السن لا يمكنه أن يدرك ويعي الوهم البصري في الصورة. ولكن في سن الستة

أشهر يبدأ منظوره للحقيقة يتغير، ويمكنه أن يعي ما هو وهم بصري وما هو حقيقي بأبعاده الثلاثة، فيدرك أن المرآة ليست فتحة في الحائط وصورة البيت لا يمكن دخولها!. هذا التطور في الإدراك ليس تطورًا عقليًا فحسب بل تطور في استعمال اليد والعين وجميع المراكز التي تساهم في التوازن العضوي وبمقدورها الإتيان بكل جديد.

وبما أن عملية الإدراك والنمو عملية مستمرة في الدماغ، نجد أن الجسد يتفاعل باستمرار مع هذا الإدراك والنمو بصور جديدة أيضًا بحثًا عن سر الشباب الدائم. وكما قال أحدهم وهو في الثمانين من عمره: «أنا لا أشيخ طالما أنا أنمو وأتغير إيجابيًا». إن التوقف عن النمو والتغير الإيجابي هو الشيخوخة عينها.

المعارف الجديدة والمهارات الجديدة وأسلوب التعامل مع العالم تزود العقل والجسم بالقدرة المطلوبة لبقائهما في حالة النمو. وطالما هذه الحالة قائمة يبقى الميل الطبيعي للتجدد كل لحظة من حياتنا قائمًا.

في عالم الـ Quantum، التغيير أمر محتوم ولكنه في عملية التقدم في السن ليس كذلك. إن العمر الزمني لأجسادنا على ضوء عالم Quantum، يعتبر خارج هذا الموضوع. فالشخص الذي يبلغ ٥٠ سنة من العمر ويظهر من حيث الشكل الأصغر بين الذين في سنه، لديه الـ Molecules نفسها الموجودة عند الشخص الذي يوازيه في السن ويظهر الأكبر (الأقل شبابًا)، وفي جميع الحالات إن العمر الزمني للجسد يمكن أن يكون ٥ بلايين من السنين إذا قيس يعمر الذرات التي يتألف منها؛ ويمكن أن يكون سنة واحدة أي الزمن الذي تستغرقه هذه الذرات لتستبدل نفسها في أنسجتنا العضوية، أو ثلاث ثوان (الزمن الذي تستغرقه كل خلية من خلايا الجسم لتزوده بالأنزيمات الضرورية لجعل الطعام والماء والهواء مفيدًا.

في الواقع، أنت كإنسان، تُقاس عمريًا بالمعلومات التي تدور في

داخلك، إذ يُعتبر بنو الإنسان محظوظين بالنسبة للقدرة التي لديهم للسيطرة على المعارف الموجودة في حقل Quantum. فالبرغم من وجود كميات محدودة من المعارف داخل كل ذرة من الهواء والماء التي تصنع الخلايا الجسمية، هناك قدرة عظيمة تحول هذه المعارف إلى معان خاضعة لإرادة الإنسان الحرة.

وهناك حالات طبية تتعلق بالنمو الجسدي عند الأطفال أكدت هذه المقولة وأن هؤلاء الأطفال الذين لديهم شعور دائم بأنهم غير محبوبين وبسبب هذا الشعور الدائم توقفت أجسادهم عن النمو ووقعوا فريسة لما يُسمى «بالقزمية» التي يسببها إضافة إلى عدم المحبة والحنان ظروف اجتماعية ونفسية قاسية والتي تحدث عادة بين الأطفال الذين يتعرضون بصورة دائمة إلى المعاملة السيئة، ما يحوِّل عدم المحبة والإساءة الدائمة نحو هؤلاء الأطفال إلى هرمونات نمو سلبي بدل تلك الهرمونات المطبوعة بشكل سليم في الوحدات الوراثية (DNA) في خلايات كل طفل وتطغى عليها.

وكما سبق وذكرنا، إن الأفكار والأحكام والشعور هي دائمة الدوران داخل عقل الإنسان وتبرز كحوار داخلي: احب هذا، وأكره ذاك، أخاف من فلان، ولست متأكدًا بالنسبة إلى فلانة. الحوار الذاتي داخل العقل أو الفكر ليس حوارًا فوضويًا يكتنفه عدم التخطيط والجلبة! إنه بالعكس نابع من مستوى عميق من التفكير والافتراضات والاعتقاد الأساسي الصادق الذي أنت متمسك به طالما هو محافظ على الحقل المعلوماتي لجسدك ضمن أطر معينة، ومن خلال هذا الحقل يمكنك أن تدرك ما هو محبب وغير محبب وما هو مقيت وما هو ملذ حسب ما يتناسب مع توقعاتك.

فعندما تتغير المفاهيم بالنسبة إلى شخص ما، ترافقها تغيرات في الواقع. فإذا وضعنا أولئك الأطفال الذين يعانون من توقف النمو

الجسدي (القزمية) من جراء شعورهم بأنهم غير مرغوب فيهم ولا قيمة اجتماعية لهم في محيط يكتنفه الحب ويبرز قيمتهم الاجتماعية، سنشهد ظهور سيل من الهرمونات الطبيعية التي ينتجها الجسم وتعيدهم إلى النمو الطبيعي من حيث الطول والوزن، وهذه الهرمونات الطبيعية التي أحدثها التغير النفسي، برهنت فاعلية ونتائج أفضل تفوقت فيها على الهرمونات الاصطناعية التي يحقن بها الأطفال بطيئي النمو عادة.

وكما يحدث للأطفال عندما يشعرون بأنهم مكروهون، يتطابق ذلك مع الخوف الذي ينتاب المتقدمين في السن ويؤثر بصورة سلبية في عدم تجدد نشاطهم وتسريع شيخوختهم. وهنا علينا أن نقلب مفاهيمنا حول الشيخوخة رأسًا على عقب. علينا أن نبدل المفاهيم المبنية على الخوف واليأس التي تعرقل عمليات التجدد في الجسم، واعتبار الجسد آلة صماء تتآكل مع الوقت وتضمحل ونتجه نحو مفاهيم جديدة تؤكد بأن الجسد مشحون بذكاء واسع تزوده به الحياة، وهمه الوحيد هو المحافظة وإبقاء حياتنا بعيدة عن الشيخوخة لنعيش مسرات الحياة من خلال أجسادنا التي يمكننا أن نؤجل ونؤخر شيخوختها. إننا إذا أدركنا كنه ما يدور في داخلنا لوجدنا أن أجسادنا لا تعمل ضدنا بل تريد لنا ما نريده لها.

سابعًا: بالرغم من ظهور بني البشر بأشكال وصور مختلفة، هم متصلون ببعضهم البعض بواسطة ذكاء واسع مشترك بينهم وهو نفسه الذكاء الشامل الذي يدير الكون بأكمله (سبحان الله)، !

الإنسان ومحيطه واحد لا بل وحدة لا يمكن أن تنفصم. عندما ننظر إلى أنفسنا في مكان ما، نجد أننا نتوقف عند نقطة تفصلنا عن جدار الغرفة التي نحن فيها أو الشجرة في الحديقة بمجال فارغ. فالبنسبة لمفهوم الـ Quantum لا فرق بين حيز مملوء جامد وآخر فارغ، إذ إن كل سنتمتر مكعب من فراغ الـ Quantum مملوء بكمية لا متناهية من الطاقة التي هي جزء من الطاقة التي تجوب الكون.

فبكلمات أخرى، إن محيطنا هو امتداد لأجسادنا، ومع كل نسمة هواء نستنشقها اليوم هناك ملايين من ذرات الهواء الذي زفر البارحة من أشخاص في الصين! فكل الأوكسجين والماء وأشعة الشمس المحيطة بنا هي نفسها الموجودة في داخلنا. هذا ويمكننا أن نمارس وضعنا الإنساني (البشري) في حالة من الاتحاد مع كل شيء نلمسه. ففي إدراكنا العادي الذي يعتمد على الحواس، إذا لمسنا زهرة بأصابعنا نحسّ بأنها شيء جامد، لكن في الحقيقة ما حدث هو أن حزمة من الطاقة والذكاء والمعلومات (الأصابع) تلاقت مع حزمة أخرى من الطاقة والذكاء والمعلومات (الزهرة) بأصابعك والشيء الذي لمسته هو ظواهر صغيرة جدًا مكشوفة في الحقل اللامتناهي الذي نسميه الكون. وهذه الحقيقة حدت حكماء الهند ليقولوا:

كما في العالم الصغير والصغير جدًا كذلك في العالم الكبير والكبير جدًا وكما في جسم الإنسان كذلك في الجسم الكوني.

وكما في الذرة كذلك في الكون.

وكما في الفكر والذكاء الإنساني كذلك في الفكر والذكاء الكوني وكما يقول الفيلسوف العربي ابن الفارض:

«أتزعم أنك جرم صغير وفيك انطوى العالم الأكبر»! ما أورده أولئك العلماء ليست تعاليم صوفية أو باطنية بل هي تجارب وحنكة فعلية مر فيها أناس استطاعوا أن يزيلوا من وعيهم وإدراكهم حالات الانفصام بين كل ما يتألف منه الكون نحو وحدة كاملة بين الكائنات جميعها. في هذا الوعي الوحدوي يصبح الإنسان والأشياء والكائنات من حولنا جزءًا لا يتجزأ من أجسادنا ومرآة تعكس العلاقات التي تتركز حول ما نمر به من تأثيرات ومعاناة. وكما أعلن عالم الطبيعة John Muir «كلما حاولنا أن نعالج أي شيء بمفرده في الطبيعة، نجد أنه مرتبط تمام الارتباط بجميع

الأشياء في الكون». هذا الاعتقاد ليس بالشيء الغريب أو التجربة النادرة، بل حجر الأساس في كل ما ندرك ونعلم. (سبحانه تعالى).

إن إمكانية مرور الإنسان بالتجربة التوحدية تترك دون شك أثرًا كبيرًا على إبطاء التقدم في السن، لأن التفاعل الإيجابي الذي يكتنفه الانسجام بين الإنسان وتواصله مع جسده يشعره بالسعادة والصحة ونضارة الشباب. فالخوف هو غياب التواصل والانسجام بين الإنسان وجسده، إذ يحدث كنتيجة لحلول الانفصام بدل التواصل والانسجام، ما يسرع بالوصول إلى الشيخوخة.

إن شعورنا ككائنات منفصلة يخلق فوضى وجلبة وضجة بين أنفسنا والأشياء والكائنات المحيطة بنا، فنشن الحروب على بعضنا البعض وندمر المحيط الطبيعي. ويأتي الموت كحالة نهائية لهذه الفوضى وهذا الانفصام فيجثم على صدورنا كهلع هائل مريع مجهول الكنه. فالخوف من الموت مصدره عدم إدراك المعنى العميق لمفهوم التغيير، فالموت هو جزء من الحياة التي نحياها، والخوف من هذا التغيير يزيد من الفوضى ويحرم الإنسان قدرته على الانخراط في التجربة الوحدوية وبالتالي جني ثمرات الحياة السعيدة وأثرها الإيجابي في إبعاد الشيخوخة. فالموت هو جزء من الحياة الكونية وليس غيابها، فلماذا نخشاه وندمر وحدويتنا ونتنكر لها؟ إنه مجرد تغيير مرسوم في الكون. والكون الذي نحن فيه كأحد أجزائه لا فناء فيه بل وجود مستمر دائم التغيير (سبحان الله)!

الخوف دون شك يوقظ العنف ويثيره. فإذا فصلنا أنفسنا عن الناس الآخرين الذين حولنا وكذلك الأحداث والأشياء لأننا نريدهم أن يكونوا كما يحلو لنا ونجبرهم على ذلك خوفًا من سيطرتهم علينا وعلى مصالحنا، تغيب الوحدوية وتحصل الفوضى والجلبة لتسبب الخلافات والحروب والعنف. ففي الوحدوية والانسجام لا يوجد عنف أو سيطرة، حيث يتعلم الإنسان القبول بالواقع ليس عن إجبار، بل عن قناعة بأن

ذلك ضروري لحياته السعيدة التي لا يعكر صفوها أي انفصام بينه وبين نفسه وجسده وبين ما يحيط به من الكائنات والأحداث. القبول بالواقع والوعي والإدراك لما يدور حولنا، والعلاقة التي تربطنا بالكون وأحداثه وتغيراته المستمرة يلغي الخوف والهلع ويهيّئ لحياة أطول تكتنفها نضارة الشباب والصحة الجيدة.

إن حقل الـ Quantum ليس نظرية روحانية بل معادلات ونظريات علمية نالت الكثير من الاحترام الروحاني والماورائي والتجريدي، لآنشتين ورفاقه العلماء في اكتشافاتهم العلمية. Niels Bohr اعتبر أن الموجات التجريدية للمادة شبيهة من ناحية روحانيتها بالعقل الكوني الأول. Ernin Schrodinger توفي وهو على اعتقاد بأن الكون هو نفسه العقل الأولي والكلي حيث جاء صدى لنظرية Isaac Newton بالنسبة للجاذبية وغيرها من القوى الأخرى التي ليست إلا أفكارًا في عقل الخالق عز وجل. والحقيقة أن الغوص في هذه الروحانيات واستقصاء أسرارها من قبل العلماء، جعلاهم أقرب إلى معنى الروح الكلية وحررتهم من قيود العلم المادية وثبتت أن العقل والجسد والروح وحدة لا تنفصم وأن التحول من الانفصام إلى الوحدة كالتحول من الحرب إلى السلام، هو هدف جميع الاتجاهات الروحانية.

فالإنسان سرعان ما يصبح عبدًا للفوضى التي يحدثها بنفسه لنفسه عندما يرى ذاته منفصلًا ومنفردًا عن غيره فيقود نفسه نحو الإحباط وعدم القدرة على الارتياح أو الراحة. هذا الإنسان لا يستطيع أن ينسى آلام ماضيه، فهو يغذيها من حيث لا يدري، ما ينعكس سلبًا على محيطه بصور عدوانية يحاول أن يسيطر فيها على الآخرين. فهو في حالة دائمة من الهلع ومستعد للانفعال بشدة من جراء أي ضغط بسيط ظانًا بأن ذلك هو من مقومات العمل الناجح والمنافسة المطلوبة. لكن في الحقيقة، هذا الإنسان أوقع نفسه في فوضى شلت تفكيره وجعلته أقل إنتاجًا في

عمله، عدا الأمراض التي ستنتابه من جراء ارتفاع ضغط دمه وزيادة نسبة الكولسترول فيه.

إن هذا الإنسان هو مثل للأذى في أقصى حدوده، عندما يفشل في التفاعل والتواصل المنسق مع جسده ومع المجتمع من حوله. إن الضغط في الحياة لا يسبب الشيخوخة لكن عدم فهم كنه الشيء وإدراكه عقليًا يجعلنا كذلك. هذا وأهم شيء يجب أن نعرفه عن عالم الشيخوخة هو أن ندرك أن هذا العالم كامن في داخلنا.

ثامنًا: الزمن ليس مطلقًا. والواقع الأساسي للكائنات هو خالد وما نسميه زمنًا هو في الحقيقة خلود مطلق.

لقد ولد الكون ولم يتوقف عن التغيير والنمو والتدرج نحو الكمال وولد معه الزمان والمكان.

قبل لحظة الانفجار الكبير (Big Bang) الزمان والمكان لم يُعرفا كما نعرفهما الآن، ما جعل العقل البشري عاجزًا أمام إدراك ما جاء قبل الزمان والمكان (الحيِّز والفضاء) و(سبحان الخالق)!

وحتى «آنشتين» عندما كان عالمًا صغيرًا يبحث في مبادىء الـ Quantum لأول مرة، أخذ بالمفهوم السابق الذي وضعه NEWTON بأن الكون برز للوجود في حالة ثابتة والزمان والمكان (الحيِّز والفضاء) هي ثوابت خالدة لم تخلق ولن تموت!

هذا المفهوم للحقيقة هو المفهوم نفسه الذي تنقله حواسنا الخمس. ولا يمكن للإنسان أن يرى ويلمس الوقت أثناء سرعته أو بطئه، وكذلك الكون في تقلصه وتمدده. إننا ندرك بأننا نعيش في الزمن لأن أجسادنا مؤلفة من وحدات متغيرة، وكي تتغير يجب أن يكون هناك مسار متتابع فيه «قبل» و«بعد» (قبل دقة القلب وبعدها) مثلًا، فلو تمكنا نظريًا من وضع تخطيط لجميع دقات قلب إنسان ما خلال حياته بأكملها، وحملنا

هذا التخطيط في يدنا، نكون قد حصرنا الماضي والحاضر والمستقبل في مكان واحد!

هذا التحوير والتلاعب هو ما كشفه الـ Quantum بالنسبة للزمان والمكان في الطبيعة. فإذا أخذنا جزءين في الوجود يتبادلان الطاقة الكونية، فيمكنهما التحرك إلى الوراء في الزمن بسهولة كتحركهما إلى الأمام والأشياء التي حدثت في الماضي يمكن للطاقة الكونية أن تغيّرها في المستقبل. والنظرية التي تقول إن الزمن يسير دومًا إلى الأمام دحضت إلى الأبد وحل محلها فضاء الـ Quantum حيث خطوطه المتعددة الأبعاد تحمل الزمن في جميع الاتجاهات، بل ويمكنها أن توقفه. والمطلق الوحيد الذي يبقى هو لا محدودية الزمن. وهنا ندرك أن الكون بأكمله خلق والمسبب حقيقة أكبر وأبعد منه (سبحان الله)!

وما نسميه ثواني ودقائق وساعات وأيامًا وسنين، هي أجزاء صنعناها من مفهوم واسع وشامل لهذه الحقيقة. ويعود للإنسان نفسه أن يقتطع من هذا الزمن اللامحدود ما يناسبه. ان بعض الناس يعتبرون الزمن سلعة قيمة تمر بسرعة ويجب أن لا يُفرط فيها، بعكس بعض الآخرين الذين يعتبرون بأن لديهم من الوقت الكثير، ولذلك يأخذون الأمور بتؤدة من دون ضغط أو خوف من مرور الزمن؟

السؤال: هل أنت من الذين يعيشون يومهم تحت ضغط الزمن؟ هل تعاني من «مرض القلق الزمني» وتجري لاهثًا وراءه؟ إن جسدك في هذه الحالة يترجم هذا الضغط الزمني إلى دقات قلب غير منتظمة واضطراب في عملية الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم. الفروقات الفردية عند الناس بالنسبة لنظرتهم للزمن تنبع من كنه إدراكهم للتغير الذي بدوره يخلق مفهوم الزمن لديهم.

فعندما يكون تفكيرنا وانتباهنا محصورَين في الماضي والمستقبل، نكون قد وضعنا أنفسنا في حقل الزمن الذي بدوره يقود إلى الشيخوخة،

وكما قال أحد الحكماء: «معظم الناس يستهلكون حياتهم إما في الماضي أو المستقبل، أما حياتي أنا فهي مركزة على الحاضر».

وعندما ترتكز الحياة على الحاضر، تصبح في مأمن من صدمات حملها الماضي ويخشاها المستقبل وتأثير هذه الصدمات عليها، ما يعرقل العمليات البناءة التي تجري في الجسم فيصبح عرضة للتلف المبكر. إن اللحظة الحاضرة هي اللحظة الحقيقية التي نعيشها، وإن الماضي والمستقبل هما تصورات عقلية لا وجود لها في الواقع. فإذا استطعت أن تحرر نفسك من هذه التصورات وتحاول أن لا تعيش في الماضي أو تخطط كي تسيطر على المستقبل، ينفسح أمامك مجال لتجربة جديدة ألا وهي تجربة العقل الذي لا يحده زمن والجسد الذي لا يشيخ!

إن القدرة على دمج النفس بالحقيقة التي لا يحدها زمن، هو أمر في غاية الأهمية، وبدونه يسقط الإنسان فريسة للانحلال الذي يسببه الزمن وتنتابه الشيخوخة المبكرة. ولكي تتضح هذه الصورة، ضع نفسك في تجربة تقوم بها لتبرهن لا محدودية الزمن. إختر أي وقت في يوم ما عندما تكون مرتاحًا ولا تعاني من أي من ضغوط الحياة اليومية؛ اجلس بهدوء على كرسي مريح وضع ساعة بالقرب منك بحيث يمكنك أن تنظر إليها من دون أن تتحرك كثيرًا. أغمض عينيك وركز على عملية التنفس لديك وحوّل انتباهك الكلي نحو مجرى الهواء الذي يدخل ويخرج من رئتيك؛ تخيل أن جسدك يعلو ويهبط مع جريان الهواء الذي يدخل إلى رئتيك ويخرج منهما مع كل شهقة وزفرة؛ بعد مرور حوالى دقيقتين على هذا الوضع ستشعر بدفء وارتياح كبيرين يسريان في جهازك العضلي وينتشر ذلك في جميع أنحاء جسدك.

افتح عينيك بتؤدة واسترق النظر إلى عقرب الثواني في الساعة التي أمامك. كيف يتراءى هذا العقرب بحركته؟ هذا يتوقف على مدى راحتك واسترخائك. فبعض الناس يرى أن هذا العقرب قد توقف كليًا لمدة

لحظة أو لحظتين. وبعضهم الآخر يراه يتردد في حركته لمدة نصف ثانية ثم يقفز إلى حركته العادية بعدها. وهناك أناس يرون أن حركته هي أبطأ من العادة. من هذه التجربة يمكن أن نستنتج أن الزمن هو نتيجة لإدراكنا له، ووجوده مرتبط بهذا الإدراك.

فبقوة إرادتك تستطيع أن تنقل هذا الإدراك إلى حيز الزمن اللامحدود بواسطة عملية كلاسيكية هي (التأمل). في التأمل ينسحب العقل من نشاطه العادي نحو مصدره في تجربة غاية في العمق ويتخطى الفكر والإحساس والانفعال والرغبات والذاكرة ويضع الإنسان في حالة زمنية غير محدودة من الإدراك السامي المنزه عن المادة والذي لا يدركه العقل البشري. عندما يصل الإنسان إلى هذه الحالة، يشعر بالاكتفاء التام واللامحدودية في كل شيء حوله، ويزول الخوف المرتبط بالتقدم في السن نحو الموت والعدم، ويصبح الزمن الذي قسمه الإنسان إلى ثوان وساعات وأيام وسنوات أمرًا ثانويًا ليحل محله في كل لحظة كمال خالد غير محدود يحوي الجوهر الأساسي للزمن.

وعلى صعيد التجارب والأبحاث التي خاضها العلماء حول التأمل وفاعليته، وجدوا بأنه بالإمكان استعمال مقاييس علمية بالنسبة لوضع «المُتأمل» العضوية واكتشفوا أن الإنسان في حالة التأمل يمر في عملية على جانب مهم من الإنجاز الصحي ذي التأثير الإيجابي على أعضاء الجسم وإبقائها في حالة جيدة. فعملية التنفس واستهلاك الأوكسجين تصبح أسهل وتستهلك جهدًا أقل، والشيء نفسه ينطبق على عملية التمثيل الغذائي وغيرها من العمليات داخل الجسد.

والأبرز والأهم في هذه الأبحاث هو التوصل إلى نتيجة قاطعة بأن عدم التوازن الهرموني في الجسم المرتبط جدًا بالضغوط الحياتية ومستلزماتها والذي بدوره يسرع عملية التقدم في السن يأتي «التأمل» ليعيده إلى توازنه، وأن الإنسان الذي يمارس عملية «التأمل» يظهر بعمر أصغر بـ ٥ إلى ١٢ سنة من عمره الزمني.

والأبرز من هذا كله أن الأبحاث التي جرت في العقدين الماضيين أثبتت أن الإنسان يمكنه أن يتوصل إلى النتيجة ذاتها التي توصل إليها من خلال التأمل، بطريقة أخرى ترتكز على عملية الإدراك فقط. وبكلمات أخرى وعلى مستوى الـ Quantum الأحداث ذات الطابع المادي في الزمان والمكان كدقات القلب ومستوى الهرمونات في الجسم، يمكن أن يسيطر عليها ببساطة وبمجرد تركيز العقل على الحقيقة التي لا يحدها زمن، وأن الزمن موجود على مستويات عدة وهي تحت تصرف الإنسان في وعيه وإدراكه.

تاسعًا: كل إنسان مسكون بواقع اللاتغيير وراء كل الأشياء المتغيرة لديه وممارسة هذه الحقيقة تجعلنا قادرين على السيطرة على هذا التغيير.

مفهوم ارتباط الزمن بالإدراك والوعي يقود إلى حقيقة تمكننا من الإمساك بنمط مختلف لممارساتنا الحياتية، نمط نسميه «فزيولوجيا الخلود» التي توازي نظرية اللاتغيير التي جاءت كنتيجة للتغيير، كيف يكون ذلك؟ وحتى يكون اللاتغيير نتيجة للتغيير، يجب أن تنقل أنفسنا من حالة الإدراك التي يَحِدُّها زمن إلى تلك التي لا يَحِدُّها زمن! وهناك العديد من أنواع التدرج نحو هذا الانتقال. فإذا كنت تعاني من ضغط العمل مثلًا، فلا بد أن تكون هذه المعاناة غير تلقائية لتشكل وقودًا للعمل الدؤوب الذي تقوم به وبالتالي إحراز النجاح والإبداع. وهذا الضغط والمعاناة يمكن أن يشكلا مصدرًا للتكاسل والانهزام عند شخص آخر ليس لديه الحافز والرغبة في ذلك العمل.

والإنسان الذي يتعامل مع الزمن بإبداع قد تعلم بأن لا يخضع لضغوط الزمن لأن لديه القدرة كي يتخطاها ولو جزئيًا، عكس الإنسان الذي لا يستطيع إلا أن يندمج في حيز الوقت ويسلم نفسه للضيق الذي يسببه، حيث ينعكس هذا الوضع النفسي سلبًا على جسده وتناسق وظائفه.

من المهم أن ندرك بأن الإنسان يمكنه أن يعيد تناسق التفاعلات المتعلقة بالزمن داخل جسده. انظر إلى جسدك كسجل مطبوع لرسائل متبادلة بين الدماغ وبين كل خلية في الجسم والجهاز العصبي الذي يقوم بتنظيم هذه الرسائل بصورة شبيهة بعمل الكومبيوتر. إن الكم الكبير من الهرمونات والأعصاب الموصلة والذرات في كل خلية، تشكل المادة التي يتم إدخالها إلى الكومبيوتر من خلال برمجة تعنى بهذه العمليات. أين المُبرمِج؟ إننا لا نراه ولكن يجب أن يكون موجودًا! هناك الآلاف من القرارات التي يأخذها الجسم عبر التفاعل بين العقل والجسد كل ثانية، وهناك خيارات لا تحصى يتخذها الجسم ليتكيف مع متطلبات الحياة.

إذا رأيت أفعى أمامي مثلًا أتراجع إلى الوراء خوفًا؛ المنظور في هذا الحدث هو ردة الفعل التي ظهرت في الفعل العضلي الذي جاء نتيجة لإشارات كيمائية من الجهاز العصبي. دقات قلبي التي ازدادت وغيرها من المؤشرات التي ترافق حالة الخوف تعني أن هرمون الإدرنالين أفرز من غدة صماء كردة فعل لمركب كيميائي أرسله الدماغ من غدة تسمى النخامية فلو حاول عالم في الكيمياء الحيوية أن يتابع ما حدث في كل ذرة ذات علاقة بحالة الخوف، سيتعرف على جميع الأسباب ما عدا المسبب الأول غير المرئي الذي قرر الانفعال في جزء من الثانية، لأنني عندما تراجعت إلى الخلف لم أتراجع دون تفكير. فإذا أخذنا شخصًا آخر تختلف برمجته العقلية والجسدية عن برمجتي ومر بالتجربة نفسها، فستكون ردة فعله مختلفة. فإذا كان من الذين يربُّون الأفاعي فسوف ينحني إلى الأمام ليتفحص الأفعى!

الحقيقة التي لا تتغير بالنسبة لأي ردة فعل أو انفعال والتي تتضمن هلعًا أو حقدًا أو شللًا وكرهًا أو فضولًا أو مسرة إلخ... هي أن المُبرمِج غير المنظور ليس مقيدًا بوسائل محددة لبرمجة الجهاز المنظور للجسد. فعندما واجهت الأفعى فجأة، ردة فعلي لهذا الحدث اعتمدت

عما أكنه للأفعى من معنى شخصي، أين نجد هذا المعنى؟ أسرع جواب عن هذا السؤال هو في عقلي! ولكن هذا العضو في الجسم كالأعضاء الأخرى يكون في حالة ثابتة من التدفق والجريان لبلايين الذرات التي تندفع من الدماغ وإليه في كل ثانية محمولة بموجات كهربائية مختلفة لا تكرر نفسها إطلاقًا، ولكن يمكن لتركيبها الكيميائي أن يتغير بتغير أنواع الطعام الذي يأكله الإنسان أو حسب الحالات المزاجية التي نمر فيها.

إن ما أحمله في ذاكرتي بالنسبة للأفعى لا يذوب في بحر التغيير، فجميع مافي ذاكرتي هو تحت تصرف المبرمج الذي يتفوق عليها، والذي يراقب حياتي وتجاربي ويقف على أتم الاستعداد لتزويدي بالخيارات الجديدة التي أريد، فهو يقدر التغير في الحياة شرط أن لا يطغى عليها، فهو غير محدد بزمن ينشأ في عالم العلة والمعلول.

أنا الذي أخاف الأفاعي تعلمت هذا الخوف في الماضي، وجميع انفعالاتي هي جزء لا يتجزأ من نفسي المسجونة في حيز الزمن. ففي أقل من واحد بالألف من الثانية قام هذا الخوف المبرمج سابقًا بإثارة رسائل عضوية متتابعة سببت ما فعلته عندما رأيت الأفعى. علينا أن نتعلم وندرك أن ما يقوم به الشاهد الصامت غير المحدود بزمن فينا، هو ما يجب الاستماع إليه من الإدراك الصافي، حيث نكون حقًا «أنفسنا» بغض النظر عن وضعنا الذي تعلمناه من الماضي، فالسعادة والشقاء والفقر والغنى والشباب والتقدم في السن إلخ. . . من الحالات التي يفرضها علينا العالم المحسوس. وبالتالي يجب أن نحمل أنفسنا نحو عالم من الوعي المتكامل الذي يفسر بالتدفق الروحي بعيدًا عن القيود المادية المحدودة بزمن. وغايتنا هنا أن نرسي قواعد من العلاقات الحميمة مع النفس التي هي الروح كي نصل (إلى) ونتعامل (مع) تجربة جسد لا يشيخ وعقل لا يحده زمن.

عاشرًا: نحن بني البشر لسنا فريسة للتقدم في السن والمرض والموت! إن ذلك هو جزء من مظاهر المادية فقط.

«الحياة هي منبع «الخلق» فعندما نتواصل مع ذكائنا الداخلي، نستطيع أن ندرك لب الحياة الخلاق. وحسب المفهوم القديم، حمَّل العلماء مسؤولية التحكم بالحياة لـ DNA والتي كما سبق وذكرنا هي ذرات على جانب كبير من التعقيد موجودة في خلايا الجسم وتحمل المادة الوراثية التي تحدد وضع الجسم والتي لم يتمكن العلماء للآن معرفة واحد بالمئة من أسرار هذه المادة.

أما نحن وحسب المفهوم الجديد، فنقول إن التحكم بالحياة يعود إلى مدى وعينا وإدراكنا. والأمثلة التي أوردناها سابقًا عن الأطفال الذين يمكنهم أن يؤمنوا هرمون النمو في أجسادهم، وممارسي «اليوغا» الذين يستطيعون التحكم في سرعة أو بطء دقات قلوبهم، لدليل على أن معظم وظائف الجسم يمكن أن يسيطر عليها حسب الوضع النفسي والعقلي للإنسان.

إن بلايين التغيرات التي تحصل في خلايانا هي مظاهر عابرة في حياتنا. وخلف هذا القناع من المظاهر العابرة يبرز «العارف الأول» العقل الذي يمثل منبع الوعي والإدراك وجريانهما. فكل شيء يمكن للإنسان التعاطي معه وتجربته إذ يبدأ وينتهي مع الإدراك والوعي الموحد حيث الإدراك يصبح كاملًا، ومعرفة الإنسان لنفسه تصبح مستمرة لا يحجبها أي قناع أو وهم أو بعثرة في أجزائها أو فراغ. ولأن الإنسان لا يستطيع البقاء على استمرارية إدراكه، يسقط في فراغات مختلفة الأنواع والأشكال. ففي هذه الحالات يفقد وجودنا الجسدي سيطرته، ما يقود إلى المرض أو التقدم في السن أو الموت! هذه الأمور تحدث أو يتوقع أن تحدث عندما يتجزأ الإدراك ويفقد استمراريته.

من خلال تجارب شهيرة قام بها النطاسي والخبير البارع في الهند

Swami Rama، برهن بأن لديه القدرة على التحكم بدقات قلبه ورفعها من ٧٠ نبضة إلى ٣٠٠ نبضة في الدقيقة وتحويل تلك النبضات إلى رفَّات توقف القلب عن ضخ الدم بالطريقة العادية. فلو حدث هذا الشيء مع شخص عادي لأصيب بالذبحة القلبية. لكن Swami لم يصب بأي أذى عندما بلغت دقات قلبه ٣٠٠ دقة في الدقيقة، لأن قلبه كان تحت سيطرته وإدراكه، ما يعني أن الإنسان الذي يموت خلال دقائق بسبب توقف قلبه المفاجىء عن عمله العادي إنما حدث نتيجة لفقدان عضلة القلب إدراكها ووظيفتها، ففي عالمنا المادي نميل دائمًا لحصر هذا الخفقان في عضلة القلب فقط، الأمر الذي يخشاه أطباء القلب ويعتبر ثانويًا إذا قيس بالسبب الأساسي ألا وهو فقدان الإدراك بين خلايا عضلات القلب. فهو ليس موضعيًا بل عامّ. الإنسان في هذه الحالة لم يتوقف قلبه لسبب عضوي اعترى عضلة القلب، بل لفقدان هذا الإنسان التواصل العميق مع ذكائه وإدراكه الذي بدوره يتحكم بالسيطرة على خلايا عضلات القلب، لأن كل خلية هي عبارة عن ذكاء منسق بطريقة منظمة.

هذا ويُفيدنا الخبير والنطاسي البارع Swami Rama من خلال تجاربه أيضًا، أن الإدراك لا يتجزأ، فلو عرف الإنسان نفسه كما هو تمامًا لتحقق بأنه هو نفسه مصدر ومجرى وهدف هذا التدفق من الذكاء في داخله، (سبحان الله) وأصبحت الروح بالمفهوم الجديد تكاملًا واستمرارًا للإدراك.

وهنا نخلص إلى القول إنه عندما نقع فريسة للشيخوخة والمرض ومن ثم الموت، يكون ذلك بسبب فجوات في معرفتنا الكاملة لذاتنا. فعندما نفقد الإدراك نفقد وظيفة الذكاء الكامل في نفوسنا ونفقد معها السيطرة على الهدف الأساسي لهذا العقل أو الذكاء ألا وهو صيانة أجسامنا. إن أهم درس يجب أن نتعلمه من المفهوم الجديد هو أنه إذا أردت أن تغير ما في جسدك عليك أن تغير إدراكك لهذا التغيير أولًا، لأن كل شيء يحدث لك هو نتيجة لكيفية إدراكك لنفسك.

إن تاريخ تقدم الإنسان بالسن وسرعة اقترابه من الشيخوخة مرتبطان بمدى الأمل الذي نحمله في حياتنا والصور البشعة للشيخوخة التي نكنها في هذه الفترة. فإذا تزامن هذا الوضع من فقدان الأمل والهلع من الشيخوخة مع المرض وضعف القدرات العقلية، لوقعنا فريسة سهلة تزيد الضعف في العقل والجسد. وكما نلاحظ الآن أن عددًا كبيرًا من الناس بدأوا يدركون ذلك وتراهم في الستينات والسبعينات من أعمارهم يتمتعون بالنشاط والصحة الجيدة والنضارة التي كانوا يعيشونها وهم في الأربعينات والخمسينات من أعمارهم، خلاف ما كان يحدث في الماضي إجمالًا عندما كنا نرى الستيني والسبعيني في حالة من الهرم الشديد يسيطر فيه الضعف العقلي والهزال الجسدي!

وهنا يجب أن لا ننسى بأننا كبشر لا بد وأن نهرم، والتحدي الكبير هو أن ندرك غير ذلك ونعي بأن الصورة القديمة التي نحمل عن الشيخوخة مغروسة في نفوسنا بحكم العادة، وعلينا أن نناضل لتوظيف المزيد من الإدراك للحقائق الجديدة، إذ من المعقول جدًا أن نرى الإنسان الثمانيني في المستقبل يتمتع بنشاط ونضارة الستيني هذه الأيام.

إن مفهوم الهرم في الطبيعة المادية تكتنفه معان مقبولة منا، فجميع الكائنات الحية تتغير وتشيخ وتموت. ولكن هذا المفهوم ليس مقبولًا في عالم لا متناهٍ حيث فيض الذكاء لا ينقطع عن تجديد نفسه وهو موجود فينا وحولنا. فأي من المفهومين تتبنى يرجع إليك! إذ يمكنك أن تنظر إلى وردة جميلة وتراها تزهر وتموت. أو تنظر إليها كموجة من الحياة التي لا تنتهي؟ ففي السنة القادمة سنرى ورودًا جديدة ستنبت من بذور هذه الوردة في موجات حياتية إلى ما لا نهاية.

إن المادة هي أسيرة اللحظة في المكان والزمان. فإذا نظرنا إلى عالمنا وأنفسنا ماديًا حسب هذه المقولة، نكون قد أعطينا هذه اللحظات الأسيرة اهتمامًا أكثر مما تستحق!

وكما يكشف هذا الكتاب، نرى أن الوجود على جانب كبير من اللدانة والسلاسة إذا تبنينا التغيير في فهمنا للعالم..

بالرغم من أن أجسادنا تظهر صلبة، فهي كما وصفها Herman Hesse في كتابه الروحاني Siddiharta عبارة عن نهر مقدس يجري إلى ما لا نهاية. في هذا الكتاب يصل الكاتب إلى نقطة عند Siddiharta (الباحث عن التنور) إلى السلام والصلاح. فبعد سنوات من التجوال والبحث ينتهي Siddiharta عند نهر عظيم يستمع إلى صوت في داخله يقول «المحبة هي هذا النهر. قف بجانبه وتعلم منه»، وأنا ككاتب أرى أن هذا الصوت يقول أشياء عن جسدي الذي يجري كالنهر ويتغير بتغير اللحظة التي أنا فيها. فإذا حدث ذلك فسوف لا يكون هناك أي فجوات في حياتي وأتحرر من ذكرياتي المؤلمة التي تسبب آلامًا متجددة وأتحرر من القلق والخوف الذي يساورني من المستقبل.

إن جسدك هو النهر الذي يصونك ويقوم بعمله بتواضع وبدون منّة. فإذا جلست واستمعت إليه فستجد ذكاءً يدور فيه! إنه ليس الذكاء العادي، ذكاء الكلمات، بل ذكاء بلايين السنوات من الحكمة منسوج داخل كل خلية. Siddiharta أراد أن يستمع إلى النهر ويتعلم منه وكذلك أنت، عليك أن تتآلف مع مجرى جسدك كي تتعلم منه، ما يعني أن تنفتح تمام الانفتاح للمعرفة التي أهملتها بممارساتك القديمة لها.

الآن دعونا نَعُدْ إلى أجسادنا لندرك الممارسات العضوية الحميمة التي تحتويها والتي توقف التهديد المسلط علينا في معركتنا ضد الفناء Entropy وعالمه الذي تعودنا أن نعيشه والذي تكتنفه الفوضى العضوية؛ إنه عالم آخر أدرك أساليبه وطرقه SiddiHarta وتعلمها من النهر وتحقق بأنه ليس هناك زمن إلا الحاضر، فالنهر موجود في جميع الأمكنة؛ في المنبع والشلال والتيارات في المحيط وكذلك الإنسان الطفل واليافع والهرم، إذ

الفروقات في مراحل حياته ليست إلا ضلالًا للحقيقة وليست الحقيقة المطلقة.

فالوهم الذي حضنته النظرية المادية لقرون عدة وإنه بالإمكان إيقاف تدفق هذا النهر أو والسيطرة على جريانه ويكرس الموت كنهاية، ليس صحيحًا. الحقيقة هي أن حياتنا تنتشر في حقول شاسعة من التجارب وليس هناك حدود للطاقة والمعرفة والذكاء المتراكمة في وجودنا. فمن الناحية العضوية نرى أن الطاقة والمعرفة والذكاء، مخزونة في خلايانا بصورة غير مرئية، يعبر عنها العقل بصمته والفراغ الهائل بامتلائه وكماله بمعان لا نعرفها وحقائق جديدة تتوق دائمًا إلى إمكان خلق جديد!.

فالفراغ في قلب كل ذرة هو رحم الكون وكل تفاعل بين خلية عصبية وأخرى يمكن أن ينتج عنه عالم جديد، والغاية الأساسية من وضع هذا الكتاب هي سبر أغوار هذا السكون وذاك السكوت حيث نسمة الحياة لا تتوقف بل تجدد دائمًا، وإذا أردت البحث عن الأرض التي لا يشيخ فيها أحد، فلا تذهب بعيدًا، إنها موجودة في نفسك.

بالممارسة

كيف تنظر إلى جسدك بوعي جديد؟

إن أول خطوة نحو التعاطي مع جسدك بطريقة مختلفة عما تعودت عليه، هي أن تغيِّر نظرتك إلى كنه مهماته الأساسية، فكل إنسان يتعاطى مع جسده بطريقة تختلف عن غيره، إذ لا يوجد اثنان من بني البشر يتعاطيان مع جسديهما بالطريقة نفسها، بما فيها الأسلوب الذي يعيش فيه الإنسان مع جسده، وذلك يتوقف على الاعتقادات الشخصية والقيم والافتراضات والذكريات إلخ. والمتفق عليه هو أن الجسد الذي تعتريه الشيخوخة له أسلوب خاص به بالنسبة لتفسير وإدراك ما يحدث، بعكس الجسد الذي له أسلوب مختلف في فهمه للتقدم في السن وتأخير الشيخوخة.

حاول أن تتخلص من الافتراض بأن جسدك يشيخ لأنه أمر محتوم كما علمتنا العادة، وهذا الأمر ليس سهلًا. ولكنه حسب الرأي النابع من الـ Quantum Theory بأن هناك مفهومًا جديدًا يعلمنا بأننا نحن أنفسنا نبني ونهدم أجسادنا.

فبالرغم من الوهم الذي يرينا أن أجسادنا صلبة وثابتة، هي في الحقيقة غير ذلك؛ إنها تصرفات وعمليات تسير نحو التجدد بصورة غير مرئية لتؤكد أن الخلايا في أجسادنا تبقى فتية مهما طال الزمن وأن العدو الأول للتجدد هو العادة. فعندما نجمد مفاهيمنا عن الماضي لنطبقها في الحاضر، تولد فجوة بين الحاجة الآنية للشيء وبين الحلول لمشاكل وقضايا من الماضي. لكي تحصل على جسد متجدد عليك أن تدرك وتصبو إلى مفاهيم جديدة تتعلق بحلول جديدة لقضايا جسدك.

التمارين أدناه وضعت لتساعدك على تبني تلك الحلول الجديدة النابعة من معارف الـ Quantum Theory كما تنعكس على وجودك الجسماني، ومن ثم كيفية الانصهار الذي يحدث بين المعارف والممارسات والتجارب.

تمرين (١) الرؤيا من خلال قناع المادة:

إن أهم خطوة نحو تجربة التعامل مع الجسد الذي لا يشيخ هي نزع قيد المفاهيم القديمة التي حصرتنا بمشاعر انفرادية تجزئية وغير موحدة والتي تخضع لما تمليه علينا حواسنا الخمس. دعونا نذهب أبعد من الحواس لنصل إلى الممارسات المجردة التي هي أسمى في حقيقتها من عالم الحواس، والتي تنصهر فيها المعارف في إطار الحكمة والعقل.

انظر إلى يدك وتفحَّصها بدقة. راقب الخطوط والتجاعيد وتحسس ملمس وتركيب الجلد الذي يغطيها والعظام الصلبة المغروسة فيها. إن هذا كل ما تمليه عليك حواسك وتخبرك أن يدك هي مادة مركبة من لحم ودم.

ولكن إذا حاولت أن تحلل يدك وتضع نفسك في تجربة مختلفة تأخذك أبعد من الحواس وتنظر إلى يدك بعين عقلك كما لو أنك تتفحصها من خلال مجهر قوي، يمكنك أن ترى أدق تفاصيل نسيجها والذرات التي تتألف منها. عندئذٍ يتغير مظهر يدك من جلد ناعم يغطي عظامًا قاسية إلى مجموعة من الخلايا موزعة ومرتطبة بأنسجة، وكل خلية هي عبارة عن كيس مملوء بالبروتينات التي بدورها تظهر كسلاسل ذرات أصغر مرتبطة ببعضها البعض بخيوط غير مرئية! وإذا أمعنت النظر أكثر فسترى ذرات من الهيدروجين والكربون والأوكسجين التي لا حجم لها تتأرجح كظلال من نور وظلام.

وهنا تكون قد وصلت إلى الحدود بين المادة والطاقة، لأن الجزئيات الصغيرة جدًا التي تتألف منها كل ذرة والتي تدور حول لب من Protonsو Neutrons ليست مادة بل آثار ضوئية تُلمح في الظلام لتؤكد لك أن الأشياء الصلبة التي رأيتها ليست كذلك بل آثار من الطاقة تختفي في اللحظة التي تراها فيها لتنتقل إلى حيز آخر من دون أن تترك أي أثر ملموس. فكل أثر من هذه الآثار هو حدث متعلق بفراغ الـ Quantum الذي ذكرنا سابقًا. وإذا تعمقت في هذا الفراغ فستجد أن الضوء يختفي كليًا ويحل محله فراغ مظلم لا ترى فيه مادة أو طاقة وحتى لا مكاناً ولا زماناً، إنه البعد الرابع حيث لا «قبل» ولا «بعد» لا «صغير» ولا «كبير»، لأنك شارفت على الوصول إلى رحم الكون إلى منطقة ما قبل الـ Quantum التي ليس لها أبعاد ولديها جميع الأبعاد. أنت في كل مكان وفي لا مكان. (سبحان الله)!

عندما وصلت إلى هذا البعد هل اختفت يدك؟ لا، أبدًا لأنه عندما تجاوزت البعد الرابع بقيت يدك حيث هي في وضع لا يطبق فيه المفهوم القديم للمكان والزمان، فجميع المستويات الكلية للإدراك ما زالت موجودة، وكذلك يدك لا تزال موجودة حسب تلك المستويات التي اختزنها الـ Quantum، الذري وما دون الذري والخلايا المتصلة بعضها

ببعض بواسطة ذكاء غير مرئي أوصلتك إلى ما أنت فيه الآن. كل مستوى من هذه المستويات يشكل طبقة من التغيرات مختلفة عن الطبقة التي فوقها أو تحتها، حيث لا يوجد إلا معلومات وأفكار وقدرات وخلق وإبداع.

والآن انظر إلى يدك بالمفهوم الجديد الذي ينقلك إلى رقصة الحياة حيث يختفي الراقصون إذا اقتربت منهم كثيرًا وتسكت الموسيقى لتدخل في صمت أبدي. هذا الرقص هو أنت، رقص يستمر إلى الأبد.

تمرين (٢): ردم الفجوة

الآن، وبعد أن أدركنا هذا المستوى من الطاقة المتعلقة بفراغ الـ Quantum وأننا وما يحيط بنا في الكون هو طاقة. فبحسب مفهومنا العادي لكلمة «فراغ» كما نعلم أنه مكان لا شيء فيه، أما فراغ الـ Quantum فهو مليء باستمرارية غير منظورة لكل الأشياء المتصلة في الكون. عندما يكون حقل الـ Quantum ناشطًا، ينشأ من ذلك أحداث مرتبطة بحيز وزمان. وعندما يكون ساكنًا، فهناك دائمًا فراغ مليء باستمرارية جميع الأشياء في الكون وليس فيه أي فجوات. تخيل خطوط القوى المغناطيسية المنبثقة من قطبي الأرض (الشمالي والجنوبي) وما يرافق هذه القوى المغناطيسية الهائلة من قطع متفرقة وممغنطة على الأرض، والتي هي أجزاء من الحقل المغناطيسي الواسع، فنحن دائمًا محاطون بهذا الحقل والقطع الممغنطة التي نستعملها على شكل حذوة الحصان وغيرها من الأشكال هي بالنسبة إلى الحقل المغناطيسي الهائل غير المحدود الذي يُحيط بالأرض بصورة غير مرئية وغير محدودة (بحيز وزمان)، محدودة بزمن وحيز معينين.

والإنسان بجسده هو تعبير آخر عن الترابط الكوني، فهو يشع بموجات كهرومغناطيسية كما الأرض والكون. فالنبضات والإشارات التي تنتقل عبر الأعصاب والخلايا في أجسامنا، هي برهان واضح على أننا غير منفصلين في طاقتنا عن تلك الموجودة في الكون.

تخيل شمعتين مضيئتين على طاولة تفصلهما مسافة نصف متر تقريبًا، إذا نظرت إليهما تراهما منفصلتين ومستقلتين عن بعضهما البعض، ولكن الضوء الذي ترسلانه يملأ الغرفة بـ Photons (الطاقة الضوئية)، والفراغ الذي بينهما ليس فراغًا بل طاقة تصلهما ببعضهما البعض، وليستا مفترقتين كما ترينا حواسنا، لأنه على مستوى الـ Quantum لا يوجد أي انفصال في الطاقة بل وحدة متكاملة.

وكبرهان آخر على هذا المفهوم، خذ الشمعة إلى الخارج في الليل وانظر إليها والنجوم في خلفيتها. فالضوء الذي ينبعث من النجوم يمكن أن يبعد مسافة بلايين السنوات الضوئية عن الشمعة التي تحملها، ولكن على مستوى الـ Quantum، كل نجمة في السماء تكون متصلة بالشمعة ضوئيًا (بالطاقة) إذ الفراغ الذي بينهما ليس فراغًا بل أمواج من الطاقة متصلة بالشمعة، بغض النظر عن المسافة التي تفصلهما.

فإذا تطلعت إلى الشمعة والنجوم البعيدة، فالطاقة الضوئية في كليهما ستقع على شبكية عينيك وتحدث ومضات كهروكيماوية التي هي جزء من الحقل الكهرومغناطيسي الشامل لتصبح أنت نفسك شمعة أو نجمة في الفراغ اللامتناهي حولك، وكل خلية من خلاياك هي تجمع محلي للمعلومات والطاقة ضمن الكم الهائل من المعلومات والطاقة في الكون.

عندما تدرك هذه الحقيقة، تجد أن لا شيء في محيطك يشكل أي تهديد أو خوف، وكنتيجة لذلك يصبح الخوف من الفراق والموت لا مكان له في حياتنا، وتصبح هذه السلسلة من الوعي والإدراك المتصل تحديًا لما نسميه التقدم في السن والفناء.

تمرين (٣): تنفس من خلال حقل الـ Quantum

بالرغم من سمو حقل الـ Quantum وتخطيه لواقعنا اليومي، فهو في الوقت نفسه قريب منا جدًا في ممارساتنا وتجاربنا اليومية، فعندما نتذكر

كلمة ما أو نحس انفعالًا ما أو نفهم فكرة مافي لحظات معينة، يتغير هذا الحقل كليًا. وكما علق العالم الفيزيائي البريطاني Sir James Leans بقوله: «عندما تتذبذب مكونات الذرة يهتز الكون».

ما يعني ليس هناك أي حدث في خلايانا يمر دون معرفة حقل الـ Quantum. فكل ممارسة فيزيولوجية في أجسادنا تسجل في نسيج الطبيعة، وكلما كانت هذه الممارسة جيدة أصبحت أقرب إلى النشاط الأساسي للكون. فيما يلي تمرين بسيط يعطينا تجربة حية حول ما نعني:

اجلس في كرسي مريح وأغمض عينيك، تنفس من خلال أنفك بهدوء وبطء وتخيل بأنك تسحب الهواء من نقطة بعيدة وبعيدة جدًا في الكون وتخيل الانتعاش الذي يسببه هذا الهواء النقي. الآن أزفر الهواء الذي أدخلته بالطريقة نفسها وتخيل أنك ترسل كل ذرة منه إلى مصدره البعيد مرددًا كلمة «لا نهاية» في نفسك. فالهدف هنا هو أن نحس بأن الهواء يأتيك من حقل الـ Quantum الذي بدوره سيوقظ ذاكرة التجدد في جسدك.

تمرين (٤): المفهوم الجديد.

بعد أن تحققت أن جسدك ليس تمثالًا في زمان ومكان وباستطاعتك أن تستعمل قوة الإدراك لديك لتتعامل معه بالمفهوم الجديد: فهو:

مرن وليس متصلبًا.

طاقة وليس مادة.

نشيط، متحرك وليس ثابتًا وخاملًا.

شبكة من الذكاء وليس آلة صماء.

متجدد وليس قابلًا للتلف عبر التقدم في السن.

لا يحده زمن وليس خاضعًا لأوقات محددة.

فهو ليس الذرات التي يتألف منها، لأنها تأتي وتذهب، وكذلك الأفكار التي يكنها تأتي وتذهب أنت في جسدك أسمى من كل ذلك؛ أنت شاهد على النفس خلف الصورة المادية لجسدك، النفس التي لا تشيخ ولا يحدها زمن.

ما ذكرناه هنا ليس للتذكير فقط بل للممارسة، لأن أجسادنا ملأى بالرسائل من كل نوع؛ الرسائل الكلامية التي نسمعها هي نوع من المعلومات التي تتبادلها الخلايا كل لحظة. ولأن إدراك الإنسان ووعيه يتأثران بتجاربه الماضية، نجد أن جريان المعرفة في داخلنا يتأثر ببصمات لا واعية، وسوف نشرح بالتفصيل كيف أن هذه البصمات تقطع مجرى هذه الرسائل، ما يسبب ضياع الذكاء ويزيد في سرعة التقدم في السن.

ومن المفيد أن تعرف بأنه يمكنك تغيير تلك البصمات في اللاوعي وتستبدلها بمعتقدات جديدة ترسمها في أفكارك وتثبتها لتحل محل المعتقدات القديمة. لتعرف الآن أن كل خلجة فكرية تتحول تلقائيًا إلى معلومات بيولوجية إيجابية تحسن وضعك الجسدي أو سلبية تضره من خلال برمجة جديدة للعلاقة بين العقل والجسد. عندئذٍ تتقلص الفجوة بين صورة نفسك القديمة المنفصلة من محيطك والصورة الجديدة عن كونك إنسانًا لا يشيخ ولا يحده زمن.

القسم الثاني

الشيخوخة والوعي

الوعي كما سبق وذكرنا يلعب دورًا هامًا في التغيرات نحو الشيخوخة ولكن هذا الدور هو سيف ذو حدين أي يمكنه أن يساعد أو يدمر ويتلف، وذلك يتوقف على الوعي ذاته وكيفية إدراكنا وردات فعلنا وغيرها من المواقف الفكرية.

عندما تكون هذه المواقف سلبية نجد أن الإنسان مساق نحو التصرف المدمر لجسده، وعندما تكون إيجابية يحدث العكس ويتجه الإنسان نحو التصرف البناء. وكما نعلم فإن الوعي هو حقل من حقول الطاقة والمعرفة وهو يشكل قدرة العقل على التفكير قبل حدوث الفكرة نفسها. إذن، هذا الوعي لديه القدرة على توليد أفكار جديدة ودوافع تولد بدورها معلومات حيوية (عضوية) جديدة فهو أقوى من أي فكرة أو دافع يولده. فإذا اتجهنا نحو هذه القدرة وتبنياها وابتعدنا عن معتقدات كسبناها من العادات والتقاليد والمفاهيم الخاطئة، نكون قد توصلنا إلى ما يؤخر التقدم في السن.

إن الأثر الذي تتركه تجاربنا وممارساتنا القديمة على التفكير هي غاية في الأهمية. إن كل إنسان لديه في حياته الخاصة من الأفكار المتشابكة الكثير؛ منها الإيجابي ومنها السلبي، إذ يجب أن نعرف بأنه بالإمكان أن ندرِّب وعينا، وهو الشيء الأساسي الذي يحدث منذ ولادتنا ونوجهه نحو الإيجابيات بدل السلبيات في ممارساتنا الحياتية.

الاعتقاد بأن ليس هناك مفر من انطباعاتنا القديمة هو وهم.

يكون وعي الإنسان في طفولته الأكثر تأثرًا، فيكون وعيه كالشمع الطري الذي لم تفسده التجارب. وفي كبره يصبح الوعي نفسه مكيفًا مع آلاف المرات من التجارب وكالشمع القديم الذي استعمل مرات عديدة يصبح جامدًا لا تجد فيه زاوية واحدة خالية من أثر التجارب السابقة. إن عدد الانطباعات التي تتركها التجارب على وعينا مختلفة المصادر؛ فقد قدر علماء النفس أن الآثار التي يتركها الأهل على أولادهم في سن الطفولة وتبقى في ذاكرتهم وتفكيرهم تبلغ حوالي خمسة وعشرين ألف ساعة من التكييف مع هذه الآثار التي تكون في معظمها سلبية ومعقدة؛ إنها تدفعنا بسرعة نحو الشيخوخة!

هذه الآثار السلبية تشمل أيضًا ما تعلمناه من أقراننا والمجتمع الذي حولنا منذ الطفولة. كيف تصرفت والدتك عندما رأت أولى التجاعيد على وجهها؟ هل اعتبرته نذير خوف وهلع لأنها ستفقد شبابها؟ هل أخذت هذه الظاهرة بروح إيجابية؟ كيف شعر والدك عندما أحيل على التقاعد؟ هل اعتبر هذا التقاعد بداية لبقية حياة غير مجدية أو بداية لفترة سعيدة؟ هل كان أجدادك موجهين خيرين وطيبين وسعيدين في تعاملهم معك كحفيد أم منزويين وبعيدين عن شؤونك وشجونك، يبثون فيك الخوف؟ هل كانوا ينظرون إلى الشيخوخة كفقدان للفكر والاستمتاع بالحياة أم مجرد تغيير نقبله بطيبة خاطر وتفاؤل؟

إن تأثير التكييف السلبي الذي تعلمناه في المجتمع مغروس فينا وكذلك الاعتقاد أنه يجب أن نشيخ يؤثر علينا ويعجل ببروز بوادر الشيخوخة؛ إذ إن أجسادنا تخضع عضويًا لهذا الاعتقاد ويصيبها الخمول إن هذا الوهم، وهم لا بد أن نشيخ، تعلمناه من المجتمع حولنا، إذ يمكننا أن نغيِّر من نظرتنا إلى التقدم في السن بعيدًا عن ما يرسمه من سلبية المحيط الذي نحن فيه. بالنسبة إلى ما ذكرنا سابقًا حول هذا الموضوع، قال Shankara الحكيم الهندي العظيم: «إن الاعتقاد بأننا

نشيخ ثم نموت نابع من أننا نرى الآخرين يشيخون ثم يموتون». هذه الحكمة فيها الكثير من الواقعية، لأن الشيخوخة كتعبير «فيزلوجي» لا مفر منه، يعمي بصائرنا ويتركنا ضحية للتكيف السلبي الذي يمليه علينا المجتمع، ما يعجل حدوث الشيخوخة.

والجدير بالذكر، أن هناك مجتمعات في التاريخ يتشاطرون أساليب مختلفة في إدراكهم للشيخوخة، ولذلك نرى أن أساليب التقدم في السن لديهم مختلفة، ما أدهش خبراء «علم الإنسان» عندما اكتشفوا أن الناس الذين نسميهم قدماء كان لديهم الحصانة ضد مظاهر الشيخوخة التي نشهدها في عصرنا الحالي. S. Boyd Eaton الكاتب المشارك في كتاب The Paleolithic Prescription يشير إلى أن خمسة وعشرين من المجتمعات القديمة حول العالم لا تنتابهم أمراض القلب والسرطان كما في مجتمعاتنا الحديثة والتي نربطها دائمًا بعملية التقدم في السن.

هذه الأمثلة من المجتمعات تعطينا أفضل حقل اختباري للنظرية التي تقول بأن الشيخوخة هي مجموعة أعراض تولدت من تعوُّد وتكيُّف خاطىء لتأثيرات سلبية أُمليت علينا من المجتمع. Eaton في كتابه يذكر العديد من الحضارات في أماكن مختلفة من العالم، كفنزويلا وجزر سليمان وتسيمانيا والصحراء الأفريقية، والتي لا يتعرض سكانها في حياتهم لمرض ارتفاع ضغط الدم، بعكس الولايات المتحدة وأوروبا الغربية وغيرها من الأماكن التي يعاني سكانها من هذا الخلل.

إذا أخذنا أعراض الصمم كمؤشر من مؤشرات الشيخوخة في مجتمعاتنا الحديثة، فالناس يتقبلونه كأمر عادي وواقعي، حيث بداية فقدان السمع تأتي تدريجيًا ومبكرًا في المجتمعات الحديثة، بخلاف القبائل التي تعيش في الغابات الأفريقية في جنوب السودان، إذ يبقى سمعهم على حدته خلال تقدمهم في السن.

وإذا أخذنا كذلك مستوى «الكولسترول» الذي يميل دائمًا إلى الارتفاع في البلدان الصناعية، نجده عند قبائل الـ Hadzas في تنزانيا

والـ Tarahumara في شمالي المكسيك، عاديًا عند جميع الناس خلال حياتهم.

والشيء نفسه ينطبق على مرض سرطان الثدي الذي يصيب واحدة من من كل تسع نساء في أمريكا، نادرًا ما يصيب النساء في الصين واليابان، وسرطان القولون الذي يصيب الرجال في بلدان كأميركا وغيرها هو نادر أيضًا بين القبائل الأفريقية والصين واليابان!!

والملاحظ أنه عندما ينتقل هؤلاء الناس ليعيشوا خارج مجتمعاتهم التقليدية لا يلبثون أن يصابوا بكوارث صحية كارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية، وسرطان القولون إلخ. ماذا حدث؟ هل المأكل وأسلوب الحياة هما السبب؟ نعم، لقد توصل بعض العلماء إلى ذلك السبب الأساسي. Robert Ornstein العالم النفساني وكاتب آخر مشارك في كتابه The Healing Brain أثبتا صحة هذه النظرية من خلال دراسة للمهاجرين اليابانيين في الولايات المتحدة الأميركية، فوجدوا أن مجموعة بين هؤلاء اليابانيين لم يتأثروا بهذا الانتقال من محيطهم السابق واستمروا بعيدين عن الأمراض التي ذكرناها. والسبب هو أنهم عاشوا في مجتمع ياباني خلقوه داخل المجتمع الامريكي ولم يغيروا شيئًا من مأكلهم وأسلوب معيشتهم؛ بكلمات أخرى، إن السبب الذي أبقى أفراد هذه المجموعة أصحاء هو رابط بينهم، غير مرئي ولكنه قوي جدًا.

لقد استمر هؤلاء اليابانيون في الولايات المتحدة في عيشهم السابق في «يابانهم الصغيرة» داخل الولايات المتحدة يتشاطرون عاداتهم الجيدة وإدراكهم ووعيهم لحياتهم التقليدية السابقة التي حصنتهم ضد القلق والخوف واتباع العادات الصحية السيئة. لقد أدركوا أهمية التعاضد الاجتماعي والتفاعلات التي تحدث على الصعيد الصحي والنفسي عند الفرد والجماعة، وبالتالي رسخ ذلك الرابط الاجتماعي على مستوى العقل والحكمة بينهم.

لقد كتبت مئات الكتب حول موضوع الشيخوخة على كونها أمرًا محتومًا يعتري كل الناس. الآن، أصبح المفهوم غير ذلك، إن أجسادنا تشيخ لأنها تعودت وتعلمت ذلك في المجتمع!

فإذا كانت الشيخوخة أمرًا لا مفر منه، تصبح الأجساد ضحية لها؛ ولكن إذا كانت أمرًا تعلمته وتعودت عليه فبإمكانك أن تقلع عنه وتأخذ أفكارًا جديدة تقودك نحو فرص تجدد نشاطك وتبقيك سعيدًا.

هناك حكمة مأثورة لـ Nor Mancousins تقول: «المعتقد يخلق التجدد في الأعضاء»، ليس من حكمة أفضل بالنسبة لموضوع الكبر والشيخوخة. إن التقدم في السن والهرم هما اعتقاد تعودناه وتعلمناه، وهذا يشكل الجانب السلبي من الإدراك الذي نريده إيجابيًا؛ الإدراك الذي لديه القدرة على المداواة والشفاء، وهو موجود في عقولنا وفي الحكمة في ممارساتنا.

كيف نتعلم ان لا نهرم: العلاقة بين المعتقد ووظائف الجسم العضوية (البيولوجية).

إن الإدراك يمكن أن يأتي بطرق مختلفة وأهمها المعتقد. فالمعتقد هو أفكار تتمسك بها لأنها صحيحة بالنسبة لك، ولكنه يختلف عن الفكر كونه صامتًا بعكس الفكر الذي يتسم بالنشاط العقلي وتكوين الصور الفكرية في الدماغ. فإذا أخذنا إنسانًا يعاني من الذعر والضيق في الأماكن المغلقة (Claustrophobia) لا يمكنه أن يفكر بأن هذه الغرفة صغيرة جدًا ومغلقة ومزدحمة ولا بأس بذلك، إذ إن ردة فعله لهذا المكان تكون تلقائية وأوتوماتكية، لأنه في مكان ما في إدراكه يوجد معتقد مختبىء يولد أعراض الخوف والذعر ولا يعطي مجالًا للعقل أن يفكر؛ كل ذلك يحدث على مستوى أعمق من العقل المفكر.

ومن الناحية الأخرى، نرى أن بعض الأشخاص الذين يعانون من الخوف والذعر في الأماكن المغلقة والضيقة، يبذلون أقصى جهدهم

للتخلص من هذا الخوف ولكن بلا جدوى. إن عادة الخوف قد ترسخت بصورة عميقة، ما يجعل الفكر عاجزًا عن مقاومتها. «الغرف الضيقة ليست خطرة» و«الأشخاص الموجودون فيها هم على ما يرام» هذا ما يمليه الفكر! لماذا لا أستطيع أن أكون مثلهم؟

هذه القوة التي تفرضها المعتقدات علينا يمكن أن تُدحر إذا جاهدنا وركزنا على قوة العقل واستعماله في الإدراك الإيجابي للتغلب على ما يلم بنا من مشاكل وأسبابها، وهناك أمثلة على تلك الإمكانية:

توصل علماء الشيخوخة من خلال تجاربهم ليبرهنوا أن الناس حتى المتقدمين في السن منهم، يمكن أن يتخلصوا من معتقداتهم السلبية إذا أوجدنا لهم الحافز كي يغيروا المعتقدات التي غرست في نفوسهم من جراء تأثيرات وتجارب اجتماعية وشخصية. السواد الأعظم من بين المتقاعدين يدركون الآن أنه إذا استمر المتقاعد في النشاط وبذل الجهد بعد بلوغ السبعينات والثمانينات من العمر، فذلك يكفل إبقاء الجسد في حال حسنة.

هناك ملايين الكهول الذين تبنوا هذه الأفكار الجديدة التي كانت مجرد معتقدات في الماضي مأخوذة كأمر واقع لا يمكن التخلص منه وشرعوا في ممارسة التمارين الرياضية وإقناع أنفسهم أنه يجب دائمًا أن يستمعوا إلى صوت عقولهم ويدربوا أنفسهم على ذلك مهما كانت معتقداتهم، فحصلوا بالتالي على قدرات جسدية متجددة كانت في طريقها إلى الانحطاط الكامل.

من هذه التجارب تجربة مهمة قام بها خبراء علم الشيخوخة في جامعة «تافت» المشهورة في الولايات المتحدة، والتي أجروها على مجموعة من كبار السن في «دار للعجزة» الذين هم الأضعف بين النزلاء وشحذوا إرادتهم وأقنعوهم بأن ممارسة التمارين الرياضية في هذه السن المتقدمة ليست خطرة بل مفيدة ستعيد إليهم نسبيًا النشاط الذي فقدوه.

وبعد ثمانية أسابيع من التمارين، استطاع هؤلاء الكهول استعادة نشاطهم الذي بلغ ٣٠٠٪ مما كانوا عليه قبل التمرين وأصبح لديهم قدرة أفضل على التوازن الجسدي، وتولَّد فيهم إحساس جديد بأن الحياة جميلة وليست مؤلمة، والشعور بالخمول وفقدان الأمل ليس محتومًا!

هذه النتائج، توصل إليها كبار السن من دون استعمال أية عقاقير؛ إنها مجرد تغيرات في الامكانيات والقدرات الموجودة فيهم وإيقاظها من سباتها.

وهنا يجب أن ندرك أنه عندما قلنا إن التقدم في السن يعود إلى اعتقاد راسخ؛ لا نعني بأن الإنسان يمكن أن يلغي شيخوخته بمجرد أن يتوقف عن ذاك الاعتقاد ويتبنى التفكير، لأن الوظائف العضوية للجسد لا بد أن تتوقف وتموت، وجوهر الموضوع هو أن لا نتعود ونتعلم كيف نشيخ ونرضخ للمؤثرات السلبية التي تأتينا من المجتمع بحكم العادة ونسمح لأنفسنا أن يكتنفها الخوف والهلع والقلق من اقتراب من مرحلة تسبق الموت الذي نعلم جيدًا أنه ليس فناءً بل تغيير في مجرى الحياة التي نحياها، والتي يجب أن تبقى سعيدة ووافرة النشاط حتى في كهولتنا. وكما قال الشاعر العربي:

إن شر النفوس في الناس نفسٌ يؤوس   تـتـمـنـى قـبـل الـرحـيـل الـرحـيـلا

فإذا نظرنا إلى الشيخوخة بفكر يكتنفه اليأس والخوف والقلق، نكون قد عكرنا صفاءها وعجلنا من حدوثها وحولنا هذه المرحلة الطبيعية والخيرة من العمر إلى مرحلة ألم ومعاناة وتوتر. هذا ويجب أن ندرك وأشدد على ذلك أن:

(أ) الإنسان يهرم ويشيخ بكليته العضوية وهذا طبيعي جدًا، ولكن هناك أجزاء من كيانه الإنساني لا تشيخ أبدًا، نفسه وعواطفه وشخصيته وذكاؤه وصفاته الفكرية، بالإضافة إلى الوحدات الوراثية التي يحملها والماء والمعادن التي تشكل ٧٠٪ من

جسمه تبقى كما هي. هذا ومن المضحك أن نقول هذا «ماء وذاك ملح اعترتهما الشيخوخة»!

(ب)الكهولة غالبًا ما تكون مؤلمة، ولكن هذا الألم ليس ناتجًا عن الكهولة نفسها بل عن الأمراض التي تعتري الكهل والتي يمكن تجنبها إذا تكيفنا مع شيخوختنا كما يجب.

(ج) تظهر الكهولة كمرحلة محتومة، لأن الزمن لا بد وأن يُفقد الأعضاء وظائفها. ولكن يجب أن نعلم أن أجسادنا تقاوم فعل الزمن إذا أدركنا السلبيات الخارجية والداخلية وأثرها في تعجيل الشيخوخة كما ذكرنا سابقًا، وحصّنا أنفسنا ضدها. إن الأعضاء التي تكوّن أجسامنا والتي منحنا إياها الخالق، يمكن أن تبقى فاعلة لمدة مئة وثلاثين سنة إذا أدركنا ووعينا الأسباب التي تقصر العمر.

التقدم في السن عملية يصعب مراقبتها عند الإنسان، فهي لا تخضع للقوانين الواضحة التي تخضع لها الأشياء الجامدة والتي تكون غالبًا متطابقة. إذا تركنا سيارتين في الخارج معرضتين للمطر، فسيهاجمهما الصدأ بالسرعة نفسها وبالطريقة عينها، خلافًا لما يحدث لو أخذنا شخصين هرمين وراقبناهما، نجد أن عملية التقدم في السن لديهما مختلفة؛ قد تكون بطيئة عند أحدهما وسريعة عند الآخر.

وهنا نخلص إلى القول بأن كل إنسان يشيخ بطريقة تختلف عن غيره. ولكون هذه العملية شخصية بحتة، جعلت من الصعب على الأطباء معالجة أسباب الشيخوخة. قد يعطي طبيب ما جرعات متساوية من الكلسيوم لسيدتين بأعمار متساوية ويكتشف بعد مدة من العلاج أن واحدة منهما أصيبت بمرض ترقق العظام، والثانية لم تصب بهذا المرض! وهناك العديد من الأمثلة حول هذا الموضوع، ما يثبت أن التقدم في السن لدى الإنسان لا يخضع لقوانين ثابتة كما في المادة الجامدة.

والجدير بالذكر، أنه بعد عشرات السنين من البحث والاستقراء، فشل العلماء في الوصول إلى حقائق موحدة حول موضوع الشيخوخة. لقد لاحظ الأطباء في أبحاثهم أن بعض مرضاهم في الستينات والسبعينات من العمر ما زالوا يتمتعون بشباب وحيوية الذين هم في الأربعينات والخمسينات من العمر، إذ معظم هؤلاء هم من الذين يهتمون بصحتهم من ناحية المأكل والمشرب ولم يدخنوا قط في حياتهم وأطلقوا عليهم مسمى «الشيوخ الشباب» إذا جاز التعبير. أما «الكهول الكبار» من الفئة العمرية نفسها، فقد لاحظ الأطباء الانهيار الصحي عندهم على جميع المستويات، حيث بانت مظاهر الشيخوخة المبكرة واضحة.

لقرون خلت، كان جسم الإنسان يتعرض لتأثيرات مميتة من قساوة وصعوبة المحيط الذي يعيش فيه؛ غذاؤه لم يكن متوازيًا وسيئًا، وعمله الجسدي مضن والأمراض التي كانت تنتابه وعدم وجود الأدوية لهذه الأمراض، كل ذلك ساهم في تسريع شيخوخته في ذلك الزمان. فإذا تفحصنا صور المهاجرين إلى الولايات المتحدة على جزيرة «اليس» قبل دخولهم إلى «نيويورك» في القرن الماضي، نرى أن صورهم تثير الذعر! النساء في الأربعينات من أعمارهن يبدون وكأنهن في السبعينات من أعمارهن، والأولاد في سن المراهقة ظهروا وكأنهم رجال في الأربعينات من العمر. فإذا تفحص الطبيب قلوبهم ورئاتهم وغيرها من الأعضاء في أجسامهم، يجد أنها شبيهة بأعضاء أشخاص ضعف عمرهم. نستنتج من هذا المثل أن تقدم الجسد في السن يخضع للأحوال التي تُفرض عليه من الداخل والخارج.

والواقع أن العديد من (الشيوخ الشباب) الذين نراهم هذه الأيام، يرجع استمرار شبابهم إلى الأحوال المعيشية الجيدة والعناية الطبية المتقدمة التي يتلقونها. لقد كان متوسط عمر الفرد الأميركي ٤٩ سنة، عام ١٩٠٠ حيث قفز إلى ٧٥ عامًا سنة ١٩٩٠، وترجع هذه الزيادة الكبيرة بمعدل العمر إلى الظروف الحياتية الجيدة والاهتمام الصحي

المتقدم كما ذكرنا سابقًا. هل هناك سبب لنقول إن هذا المعدل سيتوقف عن الارتفاع طالما الظروف الحياتية والصحية بقيت على تقدمها؟

ما هو لغز التقدم في السن!

بالرغم من أن التقدم بالسن مظهر غير ثابت ومتغير بين شخص وآخر، غير أننا نجد أنفسنا مقتنعين بأن التقدم بالسن عملية بيولوجية صرفة، خاصة إذا لاحظنا مدى التغيير الجسدي الذي حدث منذ كنا شبابًا.

يروي الكاتب عندما كان طبيبًا متمرنًا. في أحد المستشفيات التي تعتني بالمحاربين القدماء خارج محيط بوسطن، أنه كان يجري فحوصات طبية على عشرات المرضى، معظمهم جنود اشتركوا في الحربين العالميتين حيث كان ما تركت عليهم سنو الحرب من آثار واضحة، كالارتجاف في أطرافهم والصفير الذي ينبعث من رئاتهم ودقات قلوبهم غير المنتظمة إلخ... من المتاعب الصحية، ولقد أدركت أيضًا ما تخفيه تحتها بشراتهم المتجعدة من شرايين متصلبة وضغط دم مرتفع.

«أخشى الكهولة» هذا ما حذر منه أفلاطون منذ أكثر من ألفي سنة، «لأنها لا تأتي منفردة»، كان أفلاطون على حق، لأننا عندما نتقدم في السن، المزعج في الأمر، لا يأتي من الشيخوخة نفسها بل مما يرافقها من أمراض وأمور أخرى تتعلق بالمأكل والمشرب المناسبين.

الغموض الذي يكتنف الشيخوخة وأسبابها حدا ببعض العلماء أن يدققوا ويكشفوا جزءًا بسيطًا من الغموض حول أسبابها، وتوصلوا إلى أن الإنسان نادرًا ما يموت بسبب الشيخوخة نفسها بل بسبب الأمراض التي ترافقها. ففي عام ١٩٣٨ نشرت مجلة طبية إنكليزية The Lacet تقريرًا لطبيب مختص بمعرفة الأمراض التي تسبب الموت عند الإنسان (Pathologist) يقول فيه إنه طيلة حياته المهنية لم يشهد وفاة كهل بسبب الشيخوخة وحدها!

فالبرغم من أن المفهوم السائد يقول: إننا نهرم لأن أعضاءنا تتلف

وتتآكل، ليس هناك برهان قاطع على ذلك، والنظرية المبنية على أن أسباب الهرم عضوية فقط ليست متكاملة. لنأخذ داء المفاصل الذي غالبًا ما يكون من أعراض الشيخوخة. فمن الناحية الطبية يحدد الأطباء هذه الأعراض بأنها خلل مستردىء يحدث للأطراف عندما تتآكل الغضاريف التي تشكل وسادة بين عظام المفاصل وتمنع الاحتكاك والتآكل فيحدث عندئذٍ الالتهاب والآلام. وفي بعض الأحيان ينشف السائل اللزج بين المفاصل ويكون سببًا آخر لالتهاب المفاصل الذي شغل الإنسان منذ العصور الغابرة.

هذه الأسباب الذي حددها الطب من الناحية العضوية ليست كاملة، لأن هناك أشخاصًا لم يصبهم التهاب المفاصل بالرغم من أنهم عرَّضوا مفاصلهم للعمل المضني لمدة طويلة، وهناك أشخاص أمضوا حياتهم وراء مكاتبهم ولم يعرضوا مفاصلهم للضغط الشديد أصيبوا بهذا المرض! ولحل هذا اللغز، ظهرت نظريات جديدة تُرجع أسبابه إلى الهرمونات والوحدات الوارثية الموجودة عند هؤلاء الأشخاص، وترجعه أيضًا إلى الضغوط العاطفية والنفسية لديهم. بالاختصار، فإن عملية التقدم في السن وأسبابها الكاملة لا تزال لغزًا.

عوامل التقدم في السن التي تجري داخل أجسادنا إذًا هي معقدة وليست بسيطة كما تظهر، وهذا التعقيد يبرز عندما نسأل ببساطة: كم عمرك؟ قبل أن نجيب عن هذا السؤال يجب أن ندرك أن هناك ثلاث طرق لقياس العمر:

١ ـ العمر الزمني ـ عمرك حسب المدة الزمنية.

٢ ـ العمر البيولوجي (العضوي) ـ يتعلق بصحة الأعضاء وممارساتها في الجسد.

٣ ـ العمر النفسي ـ وهو ما يتعلق بأحاسيس الإنسان ومعنوياته.

العمر الزمني هو العمر الثابت بين المقاييس الثلاثة والأقل ما يعتمد

عليه، إذ نجد أن شخصًا في الخمسين من العمر يتمتع بصحة ابن الخامسة والعشرين، وآخر من الفئة العمرية نفسها يظهر كأنه ابن الستين أو السبعين من العمر، وهنا يدخل العمر البيولوجي ليخبرنا مدى تأثير الزمن على أعضاء الجسم وأنسجته.

فمرور الزمن يؤثر فينا عضويًا بصور مختلفة. فقد نجد عدّاءً مارثونيًا في الخمسين من عمره تماثل عضلات رجليه وحالة قلبه ورئتيه تلك التي عند ابن الخامسة والعشرين من العمر، ولكن مفاصله وكليتيه وسمعه وبصره ليست كذلك، فقد ينتابها الضعف من جراء الضغط الجسدي المستمر! ولكي نوضح مدى تأثير العمر البيولوجي وتأثيراته المعقدة على مظاهر التقدم في السن؛ دعونا نأخذ مثلًا آخر عن هذا الموضوع. شخصان من الفئة العمرية نفسها، وأوضاعهما الصحية متشابهة، أصيبا «بالفالج»، أحدهما استطاع أن يشفى من هذا المرض ويعود إلى حياته الطبيعية، بينما الآخر لم يتجاوب مع العلاج واستمر يعاني من تأثيرات المرض عليه التي شلت حركته وسرّعت شيخوخته واقترابه من الموت.

إن العامل الذي أحدث هذا الفرق بين الحالتين هو العمر النفسي الذي هو الأكثر غموضًا بين المقاييس العمرية الثلاثة كما ذكرنا والأكثر مرونة. وكالعمر البيولوجي، له ميزات خاصة حيث لا يوجد شخصان لهما العمر النفسي ذاته، لأن كل إنسان يمر في حياته في تجارب ومؤثرات مختلفة. والإنسان في حياته هو الذي يقرر هذا العمر النفسي كي يستفيد منه إيجابيًا. دعونا نستمع إلى المعمرة Anna Lud Gren التي بلغت ١٠١ من العمر تقول: «عندما كنت طفلة صغيرة كنت أراقب الناس الذين بلغوا الخامسة والخمسين والستين من أعمارهم قد استكانوا لوضع يكتنفه الخوف والإحساس بعدم القدرة على القيام بالأعمال التي كانوا يقومون بها في الماضي. أنا نفسي، عندما مررت بهذه السنوات لم أشعر مطلقًا بأنني مسنة، وحتى يومنا الحاضر لم أسمح لهذا الشعور أن يسيطر علي».

أ ـ فيما يلي لائحة بالعوامل السلبية التي تسرع عملية الشيخوخة والتقدم في السن:

١ ـ الإحباط المستمر.

٢ ـ الكبت المستمر.

٣ ـ الإخفاق في تغيير الأوضاع الشخصية والعامة.

٤ ـ العيش منفردًا.

٥ ـ الوحدة وعدم وجود أصدقاء.

٦ ـ فقدان الروتين اليومي.

٧ ـ فقدان روتين العمل.

٨ ـ عدم الرضى في العمل الذي يقوم به.

٩ ـ العمل لساعات طويلة تفوق ٤٠ ساعة في الأسبوع.

١٠ـ الأعباء المالية كالديون والمصروف العالي.

١١ـ القلق الدائم.

١٢ـ الندم على ما قام به في الماضي من تضحيات وأعمال.

١٣ـ سرعة الغضب.

١٤ـ الانتقاد الدائم للآخرين وعدم الرضى عن النفس.

ب ـ العوامل الإيجابية التي تؤخر عملية التقدم في السن:

١ ـ زواج سعيد (وعلاقات يسودها المحبة والتفاهم).

٢ ـ الرضى في العمل.

٣ ـ الشعور بسعادة شخصية.

٤ ـ القدرة على الضحك والاستمتاع حتى في الأحوال الصعبة.

٥ ـ حياة جنسية مرضية ومتكافئة.

٦ ـ وجود أصدقاء دائمين والقدرة على المحافظة على صداقاتهم.

٧ ـ روتين يومي منظم.
٨ ـ روتين عملي منظم.
٩ ـ أخذ إجازة أسبوع في السنة على الأقل.
١٠ـ الشعور بالسيطرة على الحياة الشخصية.
١١ـ التمتع بأوقات الفراغ وممارسة هوايات محببة.
١٢ـ القدرة على التعبير والمصارحة على ما نكنه من أحاسيس.
١٣ـ التفاؤل الدائم نحو المستقبل.
١٤ـ العيش ضمن الإمكانيات المادية المتاحة والشعور بالأمان المادي (المالي).

وكما نستنتج من هذا السرد، هناك أمور كثيرة تتعدى مقولة: «إن سني هو ما أشعر به» وتدخل في صلب السن النفسي الذي يتأثر بعوامل متشابكة، منها العوامل الاجتماعية ومنها العوامل الخاصة ومنها السلبي ومنها الإيجابي كما ذكرنا.

فتشابك هذه العوامل المؤثرة أوقع علماء الشيخوخة في حيرة من أمرهم، لأنهم لم يتمكنوا من تحديد مدى تأثير كل عامل على حدة وترجمته إلى قوانين ثابتة خاصة بما يتعلق بالحياة الشخصية والتغيرات التي يمر بها الشخص نفسه. المهم في الأمر أن جميع هذه العوامل تعمل معًا بنسب متفاوتة، من الصعب تقديرها كميًا فتحدث التغيير سواء كان إيجابيًا أو سلبيًا. ولكن Larry Scherwitz العالم النفساني في جامعة كاليفورنيا استطاع أن يخرق هذه القاعدة ويجري اختبارًا على ٦٠٠ رجل ٢٠٠ منهم يعانون من أمراض القلب، حيث سجل ما يقولونه على شريط ثم شرع بعد ذلك بالاستماع إلى الأشرطة المسجلة وتعداد الذين استعملوا كلمتي «أنا» و«لي» في حديثهم، فوجد أن الذين استعملوا كلمتي «أنا» و«لي» أكثر من غيرهم هم الـ ٢٠٠ رجل الذين يعانون من أمراض القلب. وبعد مراقبة هؤلاء الأشخاص موضوع الدراسة في حياتهم فيما بعد، أيقن أن جميع الذين يتكلمون عن أنفسهم بصفتهم

الشخصية دائمًا هم أكثر عرضة لأمراض القلب.

هذه الطريقة الفذة التي استعملها العالم النفساني مكنته من الحصول على نتائج كمية تثبت أنه كلما كان الإنسان مغلقًا على نفسه لا يفتح قلبه للناس، عانى قلبه من الإرهاق وبالتالي يصبح عرضة للمرض. والإنسان المعطاء الذي يفكر بغيره من الناس ويحبهم ويهتم لسعادتهم إنما يكون قد ساهم مساهمة فعالة في إبطاء شيخوخته.

بالإضافة إلى ذلك، توصل علماء الشيخوخة إلى أمر على جانب كبير من الأهمية ألا وهو أن العمر البيولوجي يتأثر دائمًا بالعمر النفسي، فإذا أعدت النظر إلى لائحة التأثيرات الإيجابية على عملية التقدم في السن، لوجدت أن إدراكك لهذه التأثيرات والتكيف معها إنما يعطيانك القوة اللازمة لمقاومة سرعة الشيخوخة ودحرها. ومن الجهة الأخرى، إذا نظرت إلى لائحة التأثيرات السلبية كعوامل لا يمكن التغلب عليها وسلمت أمرك لها دون مقاومة، لأسقطت نفسك في هاوية الشيخوخة من حيث لا تدري.

القدرة على التكيف قيمة عظيمة لا تقدر بثمن

من المخيف جدًا أن نراقب عجوزًا يستسلم لليأس وعدم الرغبة في الحياة! ومن الصعوبة بمكان أن نريه أن موقفه هذا خطير جدًا. فعندما تصبح الحياة بلا معنى وتسقط أهميتها، تبدأ الطاقة التي تجدد الجسم وتبقيه على مقدار من الحيوية والنشاط بالانحسار. ولكننا نعلم تمام العلم أن الجسد إذا رافقته الإرادة القوية، يمكن أن يجدد نفسه ويتكيف مع كل تغيير يعتريه؛ Flanders Dunbar أستاذة الطب في جامعة كولومبيا توصلت من خلال دراسة أجرتها على الذين بلغوا المائة من أعمارهم أن عنصر القدرة على التكييف عند هؤلاء المعمرين هو العنصر الثابت والموجود لدى الجميع، ما حدا Dunbar على رسم ست مزايا مشتركة بينهم.

١ ـ هؤلاء المعمرون يتميزون عن الناس العاديين بقدرتهم على التكيف مع التغيير بصورة إيجابية وخلاقة.

٢ ـ تحرروا من القلق الدائم الذي يُعتبر عدوًا للخلق والإبداع.

٣ ـ لديهم القدرة المتواصلة على التجدد والتكييف.

٤ ـ لديهم طاقة كبيرة على التأقلم مع الصعاب.

٥ ـ لديهم القدرة على استيعاب كل ما هو جديد وإدخاله إيجابيًا في أسلوب حياتهم اليومية.

٦ ـ يحبون الحياة ويعملون من أجل استمرارها بتفاؤل وأمل.

بعد أن اكتشفت Dunbar، هذه اللائحة من المزايا المشتركة بين المعمرين، خلصت إلى القول بأنهم جماعة لديهم أجهزة مناعة قوية تمكنوا من إيجادها من خلال إدراكهم ووعيهم وقوة إرادتهم. فالبرغم من الصعوبات التي يواجهونها في رحلة الحياة، نجدهم صامدين أحيانًا ومرنين أحيانًا أخرى حسب الظروف المحيطة، مسلطين الضوء على الحكمة التي تقول: «لا تكن يابسًا فتكسر ولالينًا فتعصر».

القدرة على التكيف هي القدرة على التحرر من ردات الفعل التلقائية التي تعمل بعيدًا عن الإدراك الذكي والعقل الخلاق؛ وتعني أيضًا الانفتاح نحو التجدد وقبول ماهو جديد بطيبة خاطر والترحيب بالمجهول.

إذا أردت أن تعرف مدى قدرتك على التكيف والمهارات التي تعلمتها بعد مطالعتك لهذا الكتاب، أجب عن الأسئلة التالية وأعط نفسك النقاط التي تتناسب مع إجابتك عن كل سؤال حسب مايلي:

٠ ـ إذا كان لا ينطبق عليك إطلاقًا.

١ ـ إذا كان لا ينطبق عليك أحيانًا.

٢ ـ إذا كان لا ينطبق عليك عادة

٣ ـ إذا كان لا ينطبق عليك دائمًا.

١ ـ عندما أواجه مشكلة وأعجز عن حلها، أتركها وأتخذ الموقف الذي يقول إن الحل لا بد آت.

٢ ـ الأحداث في حياتي تأتي حسب التوقيت الذي تحمله هذه الأحداث.

٣ ـ أشعر بالتفاؤل اتجاه مستقبلي.

٤ ـ عندما أُرفض في مسألة ما أشعر بالألم ولكني أقبل بقرار الرفض لأنه من حق الذين رفضوني.

٥ ـ أحزن لفقدان (موت) قريب أو صديق، ولكن سرعان ما أنسى هذا الحزن وأسير في الحياة كالعادة وأرضى بالمحتوم.

٦ ـ أشعر بأني مسؤول عن مثل عليا هي فوق قدراتي.

٧ ـ عندما أجادل شخصًا ما أدافع عن رأيي، ولكنني أقبل بسهولة الرأي الآخر إذا اكتشفت بأنه صائب.

٨ ـ في الانتخابات أصوت للمرشح نفسه وليس للحزب الذي ينتمي إليه.

٩ ـ أتبرع بوقتي من أجل قضايا مهمة حتى ولو كانت غير مرغوبة من الناس.

١٠ـ أعتبر نفسي مستمعًا جيدًا، فأنا لا أقاطع الناس وهم يتحدثون.

١١ـ إذا كان لدى أحدهم من الذين حولي انفعالات خطيرة لسبب ما، أستمع إلى ما يقول دون أن أعبر عن وجهة نظري.

١٢ـ لو خيرت بين وظيفة ذات راتب عال ولكنها مملة وغير محببة لي وبين وظيفة أحبها براتب أقل من الوظيفة الأولى، أختار الثانية.

١٣ـ أسلوبي في الإدارة يسمح لموظفي إدارتي بالقيام بعملهم من دون سيطرتي الكاملة على ما يقومون به؛ أحاول أن أتدخل بأقل قدر ممكن.

١٤ـ أثق بالناس من دون تردد وبسهولة.

١٥ـ لا ينتابني القلق أبدًا. أشعر بأن المشاكل والأوضاع الصعبة تؤثر فيّ أقل ما تؤثر في الناس الآخرين.

١٦ـ في الأوضاع التنافسية، أعتبر نفسي خاسرًا جيدًا، أقول كانت «مباراة جيدة» ولا أقول «لم أكن في أفضل حالاتي».

١٧ـ أن أكون دائمًا على حق في جميع الحالات ليست مهمة بالنسبة لي.

١٨ـ أشعر بالارتياح عندما أداعب الأطفال وأستطيع أن أدخل عالمهم بسهولة.

١٩ـ أفكر بأوضاعي المزاجية كثيرًا!

٢٠ـ أميل أن أشعر بما يشعر به الآخرون.

٢١ـ الناس الهادئون يشعرونني بالراحة والهدوء، عكس المتوترين فيشعرونني بالإزعاج.

تقييم مجموع النقاط.

(أ) إذا كان مجموع النقاط ٥٠ وما فوق، فأنت شخص مميز وإيجابي وذو قدرة عالية على التكييف وتعير نموك الشخصي كل اهتمام. فأنت محط أنظار الناس الذين يأتون إليك من أجل تزويدهم بالنصح والإرشاد، وتبذل أقصى جهدك في البقاء متوازنًا ومرتاحًا في أحلك الظروف، ولا تتردد في استيعاب أي تحديات جديدة.

(ب) وإذا كان مجموع النقاط بين ٣٠ ـ ٤٠ نقطة، فقدرتك على التكيف مقبولة تنم على أن العمل الذي بذلته في سبيل ذلك محدود؛ أنت شخص تُعتبر سهلًا في تصرفاتك ولكنك تميل إلى القلق والندم على ما أخفقت في مواجهته. الخلافات

تزعجك، فأنت مُعرَّض للوقوع تحت وطأة تأثير الذين هم أقوى في انفعالاتهم منك.

(ج) وإذا كان مجموع النقاط بين ٣٠ـ ٢٠ فيدل ذلك على أن لديك أفكارًا معينة عن الخطأ والصواب في التصرفات وتعطي الأفضيلة المطلقة لآرائك الخاصة. أما العمل على تحسين نموك الذاتي والإيجابي، فلم ينل منك الأفضلية المطلوبة للآن. فأنت على جانب كبير من حسن التنظيم ورسم الأهداف. فإذا وجدت نفسك في وضع خلافي أو تنافسي، تود دائمًا أن تكون الرابح.

(د) أما إذا كان مجموع النقاط ٢٠ وما دون، فإحساسك بما تحتاجه من قدرات على التكيف يحتاج كثيرًا من الجهد. من المحتمل أنك عندما كنت صغيرًا كنت تخاف رفض والديك المسيطرين عليك كليهما أو واحدهما، وهذا الخوف يولّد عدم الراحة في نفسك والإثارة والتوتر في تصرفاتك عندما لا يوافقك الآخرون على ما تقوله أو ما تقوم به. إن لديك طريقة معينة في العمل ولا تحب التدخل والمفاجآت. فأنت ربما تكون مرتبًا أكثر مما يجب وتخزن الكثير من القلق في داخلك أو فوضويًا تنفعل بشدة لأي حدث خارجي يتعلق بك.

الغاية من هذا الاختبار ليست ليُشعر إنسان معين بأنه ممتاز وآخر تعيس، بل لتحث الجميع على الإدراك والوعي من أجل النمو الإيجابي. فالقاسم المشترك بين جميع الناس القادرين على التكيف هو أن يعملوا يوميًا لإبقاء وعيهم وإدراكهم مفتوحَين. وهذا الكتاب الذي تطالعونه الآن مكرس في معظمه لهذه الغاية، وإني على يقين تام بأنه ليس هناك أسمى من إبقاء باب الوعي والإدراك مفتوحًا على مصراعيه لاستيعاب الحقيقة كل الحقيقة بثقلها وتكاملها وبصدقها وجمالها وقدسيتها. فالحياة التي

تعاش بدون هذا الإدراك، لا بد وأن تترك أثرًا سيئًا على العقل والجسد كليهما وتقود إلى الشيخوخة المبكرة.

فمظعم الناس عندما يبلغون الخامسة والخمسين والستين من العمر يبدأون بالقلق حول حتمية تغيرات عضوية ستلم بهم تشمل على سبيل المثال ذاكرتهم، فينسبون كل إخفاق بعمل الذاكرة إلى التقدم في السن، مع أن ذلك الإخفاق في التذكر يرجع إلى أوضاع قد يكون الإنسان فيها في وضع حرج، كنسيان رقم هاتف أو اسم شخص تحت ظروف غير عادية، ولكن سرعان ما تعود الذاكرة إذا ما تغير ذاك الوضع. فإذا لم يدرك الإنسان المتقدم في السن هذا الأمر وأن الخوف من النسيان يسبب النسيان، يقع في حلقة مفرغة تفقده مع الوقت حدة ذاكرته ويسرِّع في شيخوختها!

هذا، ومن المعلوم أن المزايا الخلْقية تبدأ بتطورها باكرًا في الحياة وتبرز واضحة في أواسط العمر. ولكي تتأكد من أن تصبح قادرًا على التكيف في سنيك المتقدمة، عليك أن تعمل في سبيل ذلك خلال سني شبابك، وقد برهن ذلك George Vaillant العالم النفساني في جامعة هارڤرد أثناء الحرب العالمية الثانية عندما أجرى بحثًا على ١٨٥ شابًا حيث راقب أوضاعهم الصحية لمدة ٤٠ سنة ليكتشف أن أي واحد من هؤلاء الشباب وبالرغم من أنه كان يتمتع بصحة ممتازة أثناء شبابه، قد مات قبل الأوان نظرًا لسوء تفاعله مع ضغوط الحياة، فسقط فريسة للانهيار العصبي، اثنان فقط مابين الذين كانوا يتمتعون بصحة عقلية جيدة مرضا وتوفيا في سن الثلاثة والخمسين. واكتشف كذلك أن بين الثمانية والأربعين رجلًا الذين كانت صحتهم العقلية الأضعف في المجموعة قيد البحث، فإن ١٨ منهم أي عشرة أضعاف العدد توفوا ولم يتخطوا تلك السن.

هذه التجربة أوصلت Vaillant إلى نتيجة عامة، مفادها أن الشيخوخة

المبكرة وحتميتها يمكن أن تؤخرها الصحة العقلية الجيدة ويمكن أيضًا أن يسرعها سوءها. وحسب ما توصل إليه Vaillant أيضًا أن السنوات التكوينية للإنسان ووضعه على الطريق الصحيح نحو صحة عقلية جيدة هي من سن ٢١ وحتى ٤٦، لأن هذه السنوات هي الزمن المرسوم للإنسان حيث ينجح أو يخفق في إرساء الشعور الآمن لذاته، بغض النظر عما قاساه في طفولته من سوء معاملة وهزاتٍ نفسية. وكل ما يُزرع في هذه السنوات لا بد وأن يظهر في الخمسينات من العمر، «المرحلة الخطرة»، كما يسميها علماء الشيخوخة، نظرًا لما يحدث فيها من نوبات قلبية مبكرة وضغط دم عال في غير حينه وأشكال مختلفة من أمراض السرطان وغيرها.

تجربة Vaillant جاءت لتؤكد أن الشيخوخة شيء نتعلمه كما سبق وذكرنا. فالناس الذين لديهم الصحة العقلية الجيدة يعلّمون أجسادهم كيف تتقدم في السن بصورة جيدة، والناس المكتئبون غير السعيدين والآمنين يعلّمون أجسادهم لتشيخ بصورة سيئة! هذا، وإن أخطر ما يهدد صحة الإنسان وحياته هو الشعور بأن ليس لديه ما يعيش لأجله أضاف Vaillant ليصبح أول باحث في علم الشيخوخة يؤكد أن الاكتئاب وعدم وجود ما يعيش لأجله الإنسان هما من الأسباب الجوهرية للشيخوخة المبكرة. وعلى وجه العموم، الاكتئاب يحمل في جذوره نوعًا من الخدر العاطفي يحرم الإنسان المرح والسعادة وغيرهما من الأحاسيس الإيجابية التي صدتها ذكريات تعيسة من الماضي ووقفت بينها وبين التجدد العاطفي البناء.

فبالرغم من العقاقير التي يتناولها الناس ضد الاكتئاب، نجد أن هذه العقاقير لا تشفي من الحزن الكامن والخدر العاطفي والهزات العصبية التي هي سبب ذلك الاكتئاب؛ لأنه عندما نتوقف عن تناول تلك العقاقير يعود الاكتئاب للظهور. فعلاج الاكتئاب لا يكون بالعقاقير وإنما بالعلاج النفسي الذي يستغرق فترة طويلة ويكون العلاج الفعال. في الحقيقة، أن

الناس جميعهم يكونون في طورين: الأول تثبيتي إيجابي يتعلمون فيه كيف يؤخرون شيخوختهم، والثاني تقليدي سلبي عودهم عليه المجتمع يسرِّع شيخوختهم.

كيف نفتح باب الوعي والإدراك؟

العم «برام» الذي زار واضع هذا الكتاب في أميركا، أتى من الهند وهو في الخامسة والسبعين من العمر يتمتع بصحة جيدة؛ يصعد وينزل درج المنزل بخفة الشباب. مارس لعبة التنس في شبابه ولا يزال يمارسها إلى الآن. مصادر سعادته بسيطة وهو قانع بما قسم له الله من ثروة متواضعة وينظر إلى الحياة بمنظار الفرح والسعادة.

سأله الكاتب عن سر استمرار شبابه وحيويته، فأجاب:

أولًا: أنا شخص معتدل في تصرفاتي وأمقت التطرف. ولدت هكذا واستمريت على هذا المنوال. لا آكل حتى أجوع وإذا أكلت فلا أشبع. أتجنب التخمة؛ إفطاري هذا الصباح كان موزة وقليلًا من «الكورن فليكس»؛ عشائي دائمًا خفيف ولا أشرب إلا القليل من الكحول بين آن وآخر.

ثانيًا: أنام جيدًا، وذلك بسبب برنامجي الغذائي الجيد.

ثالثًا: لا أهتم بتوافه الأمور، أترك ذلك لزوجتي (يضحك).

رابعًا: أحب لعبة التنس وأمارسها دائمًا.

العم برام هو برهان حسي عن أسلوب يُتبع في الحياة، والمهم في الأمر أن طريقته ليست فريدة؛ إن أي إنسان لديه عادات مشابهة لتلك التي عند «العم برام» ولديه الرضى عن نفسه، سيكون تقدمه في السن مماثلًا «للعم برام». إننا في المجتمع الذي نعيش فيه، نلتقط الكثير من العادات التي ترينا كيف نعيش، وبينها الكثير مما يجب أن نتجنبه،

والجدير بالذكر أن «العم برام» لم يستقِ أسلوب معيشته من سلطة خارجية، بل طور حياته وأساليبها بنفسه من حيث الاعتدال والحكمة والدراية. والكثير من الناس غيره اتبعوا النهج ذاته ولكن بأساليب مختلفة، وتوصلوا إلى ما توصل إليه «العم برام».

والحقيقة التي يجب أن تقال، أن العيش الناجح هو أمر شخصي، ونحن كأفراد في هذا المجتمع نتطلع دائمًا إلى نصائح من هم أكثر منا خبرة ودراية. فبعض هذه النصائح يكون تقليديًا يؤثر سلبًا في الحياة الهنيئة التي نتوخاها، والأخرى حكيمة مبنية على الدراية والوعي، وعلينا إدراك ما هو مناسب فنتمسك به وما هو غير مناسب فنعمل على التخلص منه. في مؤتمر لعلماء الشيخوخة في جامعة Duke سنة ١٩٧٣، تقدم المؤتمرون بثلاث أوراق تصف فيها الشخص الذي يتوقع أن يعيش بصحة جيدة في شيخوخته (بين ٨٥ و١٠٠ سنة من العمر)، فتوصلوا إلى قاسم مشترك ركزوا عليه، ألا وهو الرضى والقناعة والتسليم للباري ﷻ. ويُربط هذا القاسم المشترك بعوامل خمسة:

١ ـ الاستمتاع بالنشاطات اليومية.

٢ ـ الإيمان بأن الحياة ذات معنى.

٣ ـ الإحساس بأن الإنسان حقق ما يصبو إليه من أهداف.

٤ ـ يعرف قيمة نفسه ويحمل صورة إيجابية عن ذاته.

٥ ـ دوام التفاؤل.

كما رأينا سابقًا، أن George Vaillant يتبنى منظورًا جديدًا على ضوء هذه الأبحاث يتعلق بالصحة العقلية وأهميتها بالنسبة لإطالة العمر، إذ قال إن الذين تمكنوا من التكيف في حياتهم النفسية هم الذين ربطوا حياتهم بالعوامل الخمسة الآنفة الذكر.

هذا وأستاذ مشهور آخر في مؤتمر جامعة Duke وافق على ما ورد في الأوراق التي قدمت، وأضاف أن استعجال القدرات العقلية والجسدية

وحثها إلى أقصى حدودها، هما الطريق إلى الشيخوخة الناجحة والسعيدة. إنهم الناس، كما اكتشف، الذين استمروا في التدريب الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي طيلة حياتهم البالغة. فإذا ترجمنا نتائج هذه الأبحاث جميعها إلى نظرة موحدة، نخرج بحكمة تقول إن الأشخاص الذين يعرفون كيف يشيخون نفسيًا بصورة إيجابية، إنما ينعكس ذلك إيجابيًا على صحتهم العضوية. نستخلص من ذلك أن الشيخوخة تبدأ في الفكر وتختلف باختلاف الأشخاص. أما في عالم الحيوان فالأمر غير ذلك؛ يعتبر الكلب متقدمًا جدًا في السن إذا بلغ العشرين سنة من العمر، والجرذ عندما يبلغ ثلاث سنوات من العمر، والحوت الأزرق عندما يبلغ المائة سنة من العمر، فالسن العضوي لتلك الحيوانات هو عددي فقط. وكما ندرك الآن أن بين البشر هناك من يعتبر شابًا في الثمانين من عمره، وآخر يعتبر كهلًا في الخامسة والعشرين من عمره، فعمر الإنسان لا يقاس بعدد السنوات وإنما بالصحتين معًا العضوية والنفسية.

الكهل ليس كما وصفه Sir Francis Bacon عندما قال بمرارة: «الكهل هو الرجل الذي يعترض دائمًا أكثر من اللازم، وإذا أراد أن يسترشد، يأخذ من الوقت أكثر مما ينبغي، لا يغامر إلا نادرًا ويتوب ويندم أسرع مما يتوقع». هذا الوصف للكهل، من حسن الحظ، هو الوصف الذي نريد تجنبه في هذا الكتاب. لأننا كما ذكرنا أن الكهولة لا يمكن أن تفرض فرضًا من خلال بنائنا الجسدي. فإذا أردت أن لا تهرم، فيمكنك أن تختار ذلك. وهاكم مثلًا على ذلك، «بيلندا» امرأة في الثمانين من عمرها، نشأت في بيئة زراعية الحياة فيها صعبة نظرًا لوعورتها وطقسها البارد. تنتمي إلى عائلة مؤلفة من أبوين قاسيين متقدمين في السن واللذين بقيا نشطين بعد الثمانين من عمريهما.

هذان الأبوان ربيا ابنتهما على الصفات الحميدة، كالاعتماد على النفس والثقة والإيمان والشرف وتقديس العائلة، ما حصنها ضد الشقاء

التقليدي الذي ينتاب الناس في كهولتهم. فهي لا تتناول أية عقاقير تتعلق بضغط الدم كما يفعل الكثيرون في سنها، ولم تمر بأي أزمة صحية كالفالج والنوبات القلبية ومرض السكر.

والطبيب الذي يعاين «بيلندا» بين آن وآخر، لا يعتقد أن الصحة والنشاط اللذين تتمتع بهما لم يأتيا بالصدفة! إن يوم الإنسان في الحاضر يكتنز ميزة شبابه وحيويته في سنه المتقدم، وما يفعله الآن يشكل النتيجة التي سيحصل عليها بعد ثلاثين أو أربعين سنة بعد ذلك. بكلمات أخرى، صحة «بيلندا» الجيدة هي نتيجة مباشرة لأسلوبها في الحياة قبل رؤيتها الأولى لتجاعيد وجهها!

وجاء الطب ليؤكد أن أمراض الشيخوخة قبل ضغط الدم وأمراض القلب وغيرها من الأمراض، تأتي من تغيرات مجهرية في أنسجتنا تبدأ في سن مبكرة جدًا في العاشرة من العمر تقريبًا وتستمر تدريجيًا بالازدياد حتى آخر العمر. سئلت «بيلندا» ماهو سر الاحتفاظ بنشاطك وحيويتك في هذا السن المتقدم؟ أجابت: «كنت أعمل بجد واجتهاد كل يوم وأتجنب المشاكل قدر الإمكان». هذا لا يعني أن سر «بيلندا» هو السر المطلق للبقاء في صحة جيدة وحيوية الشباب وجميع المتقدمين في السن يشاطرونها هذا السر. فكل متقدم في السن له «سره» وليس من الضروري أن يكون «سر» «بيلندا» مفيدًا للجميع، فبعض الناس لا يشعرون بالراحة والرضى إذا عاشوا الأجواء التي عاشتها «بيلندا»، لأن ذلك يتوقف على العوامل الاجتماعية والنفسية التي يتفاعل معها الإنسان.

فالمهم والمفيد في الأمر أنه مهما كان أسلوب الحياة الذي يعيشه الإنسان صعبًا أو سهلًا، فلا يقف عائقًا بينه وبين تأخير شيخوخته إذا ذهب في إدراكه إلى عمق أعمار الإنسان الثلاثة (الزمني والعضوي والنفسي) وأصر على انتزاع الصورة المتكاملة لها التي تساعده على ممارسة حياته بفرح ووعي وإدراك.

الإدراك هو حقل واسع يحمل في طياته مختلف التأثيرات الحياتية.

لأن البرمجة العضوية للجسم تكمن في «اللاوعي»، فإن قوة التأثير على تغيير حياتنا تأتي من الوعي والإدراك. وحتى يصبح لدينا القدرة على السيطرة على عملية التقدم في السن، يجب أن نعيها أولًا، وكل شيء خارج عن مدى إدراكنا لا يمكن السيطرة عليه، لأنه في غياب الإدراك لما يحدث في داخلنا، يفلت زمام السيطرة من أيدينا. وغياب الإدراك لا يعني بأن التفاعلات العضوية داخل أجسادنا قد توقفت، فهناك الإدراك التلقائي الذي تقوم به أجهزة أجسادنا من دون علمنا، كالتنفس ودقات القلب وغيرها وتسيّر نفسها بنفسها أو بواسطة الشخص نفسه كما توصل Swami Rama، وتمكن من السيطرة على وظائف أعضاء في جسده كان يعتقد سابقًا أن وظائفها تلقائية فقط.

ماهي هذه القدرة التي طور إدراكها Swami Rama وسيطر من خلالها على وظائف عضوية كان يعتقد بأنها تلقائية فقط؟ ففي التقاليد الروحانية الهندية هناك تدريبات سرية خاصة تسمى TANTRA تقوم على تمارين مفصلةٍ من أجل السيطرة على التفاعلات العضوية في الجسد التي كانت تعتبر مبدئيًا لا إرادية! البوذية في «التيبت» تحتوي على تعاليم مشابهة، إذ كان يُتوقع من جميع الرهبان الشبان أن يبرهنوا عن قدراتهم في السيطرة على وظائف أجسادهم، كالقدرة على توليد طاقة حرارية عالية داخل أجسادهم تذيب قطعة من الجليد تحت أقدامهم. هذه القدرات، بالرغم مما يكتنفها من سرية وخصوصية، ليست إلا القدرة على الإدراك من دون أي صفات غامضة طقسية يعتقد أنها تسير في ركاب هذه القدرة.

في الحقيقة، أنه كلما أدركت أو أمعنت النظر في أي من وظائف أعضائك الجسدية لا بد وأن يحدث تغيير. فلو وضع شخص ما وزنًا مافي يدك وأخذ يحركها صعودًا ونزولًا، سوف لا تؤثر هذه الحركة على تقوية عضلات يدك، عكس ما يحدث لو أنك أنت نفسك قمت بهذه الحركة عن

وعي وحركت يدك بأوامر من دماغك، فسوف تحصل على التقوية العضلية التي أنت بصددها. هذا المثل يتطابق في جدواه مع التصرف اللاواعي وغير الإرادي الذي تقوم به مع ذلك الذي يخضع لإرادتك، والذي ولا شك سيكون تصرفًا مفيدًا يؤخر عملية التقدم في السن.

عندما تشرع في السيطرة على العمليات العضوية داخل جسدك، يصبح التأثير عامًا وكليًا، حيث تجري الانفعالات المتعلقة بالجهاز المشترك بين العقل والجسد بصورة موحدة، فإثارة خلية واحدة في جسمك تشمل جميع الخلايا الأخرى، وهذا ما يوازي الشمول نفسه في حقل الـ Quantum، فأي تفاعل في أي مكان وزمان بما فيه الماضي والحاضر والمستقبل، يحدث تغيرات في حقل الـ Quantum، بأكمله، ما يؤكد أن الإدراك عند بني البشر والذي نحن بصدده هو حقل متكامل لا يمكن تجزئته.

على نطاق أوسع استعمل Walter M. Boritz من كبار أطباء جامعة «ستانفورد» المختصين في علم الشيخوخة تعبيرًا استقاه في دراساته حول هذا الموضوع، أطلق عليه مسمى المؤشرات غير الصحية الناتجة عن عدم استعمال أعضاء الجسم كما يجب، ليصف بصورة مسهبة الإهمال وعدم إدراك حاجات الجسم الأساسية، خاصة تلك المتعلقة بالنشاط الجسدي والتأثير السلبي على الصحة، وبالتالي تسريع التقدم في السن، فأكد من خلال دراسته، المقولة في علم الصحة التي تفيد بأن أي عضو في الجسد يقل استعماله، لا بد وأن يقع فريسة للاضمحلال ومن ثم الانقراض. هذا ويضيف Boritz بأن تأثير قلة الاستعمال أوعدمه على الجسم لا ينحصر بأعضاء معينة بل على كامل الجسم، أي عندما يتوقف الإنسان عن النشاط الجسدي والتمارين الرياضية، إنما يقوم بدعوة جسده نحو الاضمحلال، فتظهر عليه مجموعة من المشاكل الصحية، كأمراض القلب والسمنة وترقق العظام والانهيارات العصبية التي تأتي بالشيخوخة في غير أوانها. هذا وقد دلت الدراسات الروسية في برامج الفضاء على

أن رواد الفضاء الذين لا يقومون بأي نشاط جسدي نظرًا لطبيعة عملهم، تعرضوا في معظمهم إلى انهيارات عصبية توقفت فورًا عندما بدأوا يمارسون التمارين الرياضية. والسبب العلمي لذلك هو أن الدماغ في تكوينه العضوي يفرز مادة كيماوية تسمى Cataco Lamines، نقصها في الجسم يسبب الانهيار العصبي، وإبقاء هذه المادة على مستواها الطبيعي يعود إلى ممارسة التمارين الرياضية كعلاج طبيعي بدل العقاقير التي يصفها الأطباء لزيادة منسوب هذه المادة في الجسم.

وخلاصة القول إن التمارين الرياضية وإدراك أهميتها بالنسبة لتأخير الشيخوخة وعدم التعرض للانهيارات العصبية أمر أصبح معروفًا لا ينقصه إلا الإيمان بهذه المعرفة والعيش بموجبها من خلال إدراك ووعي كاملين.

الرجل الذي تبنى أسلوب من سبقوه في الحياة وتعلم منهم كيف يشيخ!

دعوني أشرح لكم كيف أن عناصر الشيخوخة خاصة العضوية منها والتي نقلت عن أسلافنا، تشكل النموذج الذي يحدد كيف يشيخ الإنسان: أحد المرضى «بيري» يبلغ السابعة والستين من العمر، متقاعد بدأت تصرفاته الحياتية تختلف عما كانت عليه في السابق، ما أثار قلق زوجته ودفعتها إلى أصطحابه إلى الطبيب. كان «بِيري» شارد الذهن غير مستعد للإجابة عن أسئلة الطبيب التي أجابت عنها زوجته، وأضافت أنها عندما تعود إلى البيت بعد زيارة أو تسوَّق قامت بهما، تجد زوجها ينظر إلى التلفزيون شارد الذهن وقلما يلاحظ مجيئها إلى المنزل ودخولها الغرفة التي يجلس فيها.

وعندما نجح الطبيب في استخراج جواب منه لسؤال طرحه عليه بالنسبة لما يشعر به، كان جوابه مختصرًا ينم عن عدم الاهتمام، «إنه التقدم في السن لا أكثر ولا أقل. لم أكن كذلك قبل ٢٠ سنة» قال «بيري».

هذا الموقف الذي اتخذه «بيري» إزاء تقدمه في السن يحمل في طياته بذور العادة والمعتقد اللذين ورثهما عن أهله والمقربين منه واللذين أوصلانه إلى ما هو عليه الآن. والدا «بيري» توفيا في السبعينات من عمريهما. ويظهر أن «بيري» كان يراقب تقدمهما في السن وتصرفاتهما إزاء ذلك، مؤمنًا بأنه سيمر في المرحلة نفسها التي مر بها والداه.

أبوه (وضع على الرف) عندما بلغ الخامسة والستين وأمضى بقية حياته جالسًا على كرسي هزاز طيلة النهار غير آبه بما يدور حوله من أشياء جديدة يأكل ويشرب الخمرة أكثر من السابق، ما سبب زيادة خطيرة في وزنه، وبعد ثلاث سنوات أصيب بنوبة قلبية وتبعتها أخرى بعد سنة كانت مميتة.

أما والدته فاستمرت تمارس نشاطها وتهتم بالأعمال المنزلية، ما أبقاها في وضع صحي أفضل من زوجها كونها لا تدخن ولا تشرب الخمر. ولكنها وللأسف انجرفت نحو الانطوائية والوحدة بعد وفاة زوجها وفقدت كل غاية لها في الحياة فتدهورت صحتها وأصيبت بفالج مميت.

إن موقف «بيري» من التقدم في السن تبرمج حسب ما شهده في شيخوخة والديه. وكان على وشك تبني أسلوبيهما في التقدم في السن وفقدان السيطرة على مسارها لولا تدخل طبيبه في الوقت المناسب.

فعندما يمر إنسان في هذه الفترة الحرجة من العمر التي تشابه ما مر به «بيري»، يجب أن ينظر إلى أسلوب حياته والمشاكل التي واجهها في نشاطه اليومي والتي دخلت في اللاوعي، وكذلك العوامل الأخرى التي تلعب دورًا هامًا في تسريع الشيخوخة، كسوء التغذية والآثار الجانية للأدوية والتدخين وتعاطي المسكرات ونقص الماء في الجسم والإحباط وقلة الحركة ويتصرف إزاءها بوعي وإدراك.

وكثيرون هم الناس الذين لا يعيرون الانتباه اللازم لتلك العوامل الهدامة. ومن المؤسف أن الأطباء بدورهم كانوا وما زالوا يصفون العقاقير الطبية لهؤلاء المتقدمين في السن، كأدوية الضغط والأقراص المنومة والمهدئة. فهم يعلمون تمام العلم بأن هؤلاء المسنين في معظمهم سوف لا يتناولون هذه العقاقير بصورة منظمة وسيتناولونها بالإضافة إلى المسكرات والتدخين والأسبرين وأشكال مختلفة من مسكنات الألم من دون استشارة الطبيب، ما يفقدها فاعليتها.

إن الحل النهائي في هذه الحالات. ليس بتناول العقاقير بل بتغيير الاسلوب الشخصي للعيش. وكما أثبت Ellen Langer العالم النفسي في جامعة هارڤرد من خلال تجارب قام بها في بيوت العجزة، حيث قام بإعطاء مسؤوليات معينة لهؤلاء العجزة، مسؤوليات تتلاءم ووضعهم الصحي كالاهتمام بالنباتات الداخلية وطهو طعامهم وترتيب غرفهم وغيرها، ليكتشف أن هذه المسؤوليات رفعت معنويات هؤلاء العجزة وجعلتهم يشعرون بأنهم منتجون وذوو قيمة وليسوا مجرد مقعدين لا حول لهم ولا قوة؛ فتحسنت أوضاعم الصحية والنفسية وأصبح لديهم أهداف يسعون نحوها؛ لذا نجد أن التقدم في السن في مجمله دائرة مفرغة. فعندما يتوقع شخص ما أن شيخوخته ستكون الانسحاب من الحياة العملية والانعزال، يخلق في نفسه جميع الحالات التي تبرز هذا الاعتقاد الذي يعجل في إحداث التغير الجسدي نحو الشيخوخة.

ومن السذاجة أن نفكر بمجرد أن ننصح هؤلاء المسنين ونعدد لهم أسباب الشيخوخة السلبية سننجح في إقناعهم أن التقدم في السن يمكن أن يؤخر. ما الفائدة من نصح شخص مثل «بيري» أن يقلع عن تعاطي المسكرات مثلًا؟ إذا كان يائسًا من الحياة؟ كل مافي الأمر أن التقدم في السن مسألة عويصة تحوي في داخلها أحاسيس من الصعب التخلي عنها ومواجهتها. تعاطي المسكرات مخدر بالنسبة لهؤلاء يريحهم وينسبهم هموم الحياة. فالمشكلة تكمن في أنه من السهل أن يطيع الإنسان برمجة

خاصة تعلمها من أسلافه ورضخ إلى تأثيراتها الهدامة بدلًا من اقتحام مسالك جديدة في حياته مبنية على إرادة ثابتة وإدراك حكيم!

هؤلاء الأشخاص الذين بُرمجوا على اتباع النمط الهدام للتقدم في السن يتحولون إلى مدمنين. فهم شبيهون بـ «بيري» الذي حوَّل نفسه إلى شخص في طريقه إلى الزوال أمام عيني طبيبه من دون أن يدري. لقد تكيف في إدراكه مع ما تعلمه من أسلافه وأكده في ممارسته للنمط نفسه الذي عاشه والداه، ما عجل في شيخوخته ودخل مبكرًا فيها.

الإدراك وتأخير مسار الشيخوخة وتصحيحه

إذا عدنا ونظرنا إلى وضع «بيرى»، نجد ناحية مشرقة يمكن ولوجها لتصحيح وضعه، وذلك بخلق نمط جديد من الإدراك والوعي يتبعه «بيري» خلال شيخوخته. وكي نفعل ذلك، علينا أن نستفيد من حقيقة ثابتة ألا وهي أن الإدراك يولّد دائمًا معلومات عضوية (بيولوجية)، فأي تغير بسيط في الإدراك يحرك الطاقة والمعلومات في أجسادنا نحو مسارات جديدة لم تسمح لها العادات القديمة الهدامة بالظهور قبل هذا التغيير في الإدراك وتحويله إلى إدراك فعال نقيض الإدراك السلبي الذي اعترى شيخوخة «بيرى» وجعلها نسخة عن شيخوخة والديه.

وخلاصة القول، إنه كلما شحذنا الإدراك عند الإنسان ووجهناه نحو أهداف جديدة وحثيناه بالاقلاع (قلبًا وقالبًا) عن النماذج المتوارثة يمكن أن نغير ذلك في مسار شيخوخته نحو الأفضل وحسب ما نتوخى.

العالمة النفسية Ellen Langer ورفاقها في جامعة هارڤرد قدموا سنة ١٩٧٩ برهانًا لا يرقى إليه الشك، عندما عكسوا مسار شيخوخة مجموعة من الكهول وحولوه في اتجاه الشبابية بدل الاتجاه نحو الهرم، وذلك بطريقة مبدعة بنيت على وسيلة تساعد على تغيير طاقة الإدراك عند هذه المجموعة من الكهول.

بلغ عدد مجموعة الكهول الذين خضعوا لهذه التجربة ٧٥ كهلًا،

حيث طلب إليهم أن يجتمعوا في منتجع في الريف لمدة أسبوع، وكانوا قد أُعلموا مسبقًا بأن عددًا من الاختبارات الجسدية والفكرية ستُجرى عليهم، واشتُرط عليهم أن لا يطلعوا على أي جرائد ومجلات أو كتب صادرة بعد سنة ١٩٥٩ بما فيها الصور العائلية بعد هذا التاريخ.

الغاية من هذا الطلب الغريب، أصبح واضحًا عندما وصلوا إلى المنتجع ورأوا أن كل شيء فيه قد رتب وعدل ليظهر كما كان قبل ٢٠ سنة. فالمجلات والجرائد والكتب الموجودة في غرف المطالعة استبدلت بغيرها التي سبق وصدرت قبل ٢٠ سنة. وحتى الموسيقى الحديثة استبدلت في المنتجع بالموسيقى المألوفة قبل سنة ١٩٥٩، ولكي تكتمل فترة الرجوع ٢٠ سنة إلى الوراء، طلب إلى هؤلاء الكهول أن يتحدثوا ويتصرفوا كأنهم في سنة ١٩٥٩ ويعالجوا الأحداث والمواضيع المتعلقة بتلك الفترة.

ومن ناحية أخرى، قام فريق Langer بدراسات مستفيضة طيلة ذلك الأسبوع ليتحققوا من الأعمار العضوية (البيولوجية) لهؤلاء الكهول، فرسموا لكل فرد منهم مخططًا لقدراته الجسدية وشكله الخارجي وسرعة بديهيته وذاكرته وبصره وسمعه إلخ. فعلوا كل ذلك من أجل أن يعدلوا في الوضع الذي كان يعيش فيه أولئك الكهول قبل دخولهم المنتجع، لأنهم كانوا على ثقة من نجاح تجربتهم، وأن تقدم الإنسان في السن يتأثر تأثرًا كبيرًا بكيفية نظرته وإحساسه بذلك. ومن أجل تعزيز هذا الشعور، طلبوا إلى الجميع في المنتجع أن يضعوا على صدورهم بطاقات هوية تحمل صورهم وهم في سن الشباب، لتكون هذه الصور أدوات للتعارف بين بعضهم البعض وليس شكلهم وقيافاتهم الحقيقية، وطلب إليهم أيضًا أن يتخاطبوا ويتباحثوا بصيغة الحاضر عن أمور حدثت قبل ١٩٥٩.

نتائج هذه التجارب كانت مدهشة عندما قورنت بتلك التي أجريت على فريق آخر من المسنين يماثل الفريق الأول (قيد التجربة)

(Control Group) الذين نُقلوا إلى المنتجع واستمروا في معيشتهم حسب الأساليب التي تعودوا عليها وحملوها حتى سنة ١٩٧٩، ولم يعيشوا الأجواء التي عاشها الفريق قيد التجربة خلال الأسبوع الذي أمضوه في المنتجع. لقد لمس فريق علماء الشيخوخة تحسنًا ملموسًا لدى الفريق قيد التجربة في قوة ذاكرتهم، ودقة عملهم اليدوي، فكانوا أكثر نشاطًا في تأمين ما يحتاجونه من مأكل ومشرب وتنظيف غرفهم، وكانوا في تصرفاتهم شبيهين بأولئك الذين في سن الخمسين وليس الخامسة والسبعين، بخلاف الفريق الآخر من المسنين الذي نقلوا إلى المنتجع وعاشوا حياتهم الحاضرة.

وأهم تغيير حدث لهؤلاء بعد قضاء الأسبوع في المنتجع، هو أن الصور الفوتوغرافية التي أخذت لهم قبل الأسبوع وبعده في المنتجع، أظهرت لمجموعة من خبراء دراسة الصور أن هؤلاء الكهول ظهروا في الصور التي أخذت لهم بعد الأسبوع الذي أمضوه في المنتجع أصغر بمعدل ثلاث سنوات مما كانوا عليه في الصور التي أخذت قبل ذلك الأسبوع، حتى أصابع أيديهم استرخت وظهرت أطول مما كانت عليه قبل أسبوع المنتجع، وكذلك مفاصل أجسادهم أصبحت أكثر ليونة وعضلاتهم أقوى وسمعهم وبصرهم أفضل من السابق.

النتائج التي أحرزتها Langer في تجربتها أصبحت مرجعًا لبرهنة أن الشيخوخة يمكن أن تؤخر، لا بل يمكن أن تعود إلى الوراء في مسارها عندما يتوفر العامل النفسي. لقد نسبت Langer هذا النجاح لعوامل ثلاثة: أولًا الطلب إلى الكهول أن يتصرفوا وكأنهم أصغر سنًا؛ ثانيًا، الثقة بهم والمعاملة التي تلقوها كي يدركوا أن لديهم الذكاء والاستقلالية الموجودين لدى من هم أصغر منهم سنًا (وذلك خلافًا للمعاملة التي تعودوا عليها في بيوتهم، إذ أصبحت آراؤهم محترمة ومسموعة وأُعطوا الفرصة كي يكونوا أكثر استقلالية)؛ ثالثًا، الطلب إليهم أن يتبعوا تعليمات جدية حول حياتهم اليومية.

هذه العوامل الثلاثة تشابكت لتحدث هذا التغيير المعاكس في الشيخوخة، ومكنت هؤلاء الكهول من أن يصبحوا رواد زمن ليس محددًا بذكريات وشعور داخلي ترك عليهما المجتمع طابعه الخاص، بل بزمن آخر حملهم نفسيا إلى الوراء ٢٠ سنة نفسيًا وبالتالي حدث التحسن الجسدي (العضوي) الذي شهده فريق العلماء. وتفسير ذلك يعود إلى تحريك ناحيتين مهمتين من الإدراك عند هؤلاء الكهول، هما الوعي (الانتباه) والإرادة، فالانتباه يركز الإدراك على وضع معين، والإرادة تحدث التغيير في ذلك الوضع، والتجربة التي قام بها العلماء حثت الكهول قيد التجربة على التركيز بأنهم يعيشون في سنة ١٩٥٩. وهذا ما أحدث مجرى جديدًا للمعلومات البيولوجية (العضوية) في أجسامهم، لأن كل شيء سمعه ورآه وتحدث عنه هؤلاء الكهول كان متعلقًا بالوضع الجديد. وفي الوقت نفسه كان عليهم أن يتصرفوا بإرادة قوية أرجعتهم ٢٠ سنة إلى الوراء. والمذهل في الأمر، هو أن أجسادهم رافقت هذا التغير في الإدراك عبر حاجز الزمن.

صحيح أنه من غير المعقول أن يعيش الإنسان في الماضي، ولكن هناك مؤثرات مفيدة يمكن أن تتبع ولو بالخيال فتحسن نوعية الحياة التي نعيشها، لأن نوعية الحياة مرتبطة تمامًا بنوعية الإدراك، وليس هناك حدود لما ينجزه الإدراك من تغيرات إذا تعاملنا مع الحياة بإرادة وتركيز وإدراك.

عملياً: كيف نستخدم طاقة الإدراك لتحقيق الفوائد التي نتوخاها في مسار شيخوختنا

فيما يلي تمارين، الغاية منها إثبات أنه بإمكان الإنسان السيطرة على مجرى الطاقة في جسده ويوجهها حسب إرادته. فهناك مستويات من المعلومات الذكية تظهر بصور مؤثرات جسدية تعوَّد الإنسان أن يتجاهلها، ولكنها ضرورية لتلبية حاجات الجسد: فالإنسان مثلًا يمكنه أن يركز اهتمامه على الأعضاء التي تمر في أوضاع غير مريحة في جسده

ويحدد مواقع إدراكه على مسببات الألم وعدم الراحة، وبالتالي يمكنه إزالة مايشكو منه، لأن الجسم في تركيبه الطبيعي يولد طاقة تساعد إلى درجة كبيرة في شفاء تلك الأعضاء إذا ركز الإنسان اهتمامه على هذه الطاقة ولم يتجاهل وجودها وحث إرادته وإدراكه على تفعيلها.

التركيز على الجسد والاهتمام به

جميعنا يعلم كيفية الانتباه إلى أشياء خارج أجسادنا، وكذلك كيف أن الألم في مختلف أعضائنا يجذب انتباهنا لا بل يثيره، ولكن يجب أن نعلم أيضًا بأن هناك مؤثرات ذكية تجري في أجسادنا من دون انتباه أو إدراك منا. الإدراك يجري حسب مستويات متعددة، ويجب علينا أن نسمح لهذا الإدراك أن ينتقل من مستوى إلى آخر بحكم طبيعته، وأن لا نسمح لما عوَّدنا المجتمع على السير بموجبه أن يشكل أي عائق.

المطلوب في هذا التمرين أن توجه وتركز اهتمامك على كل ناحية من نواحي جسدك، لأن مجرد الاهتمام والتركيز على هذه النواحي يكفي أن يخلصها من رواسب الضغط والتوتر المخزونة في أعماقها، والجسد هنا يشبه الطفل الذي يحتاج إلى اهتمام دائم ويشعر بالراحة من جراء الاهتمام الذي يتلقاه. إليك التمرين:

«اجلس على كرسي مريح أو تمدد على فراش وثير في غرفة يسودها الهدوء. حول انتباهك إلى أصابع قدمك اليمنى واطوها وافتحها عدة مرات واستشعر الراحة التي تجري فيها بعد هذه الحركة. لا تستعجل هذه الحركة بل قم بها بتؤدة. الآن تنهد بعمق وكأنك تتنفس من أصابع القدم وازفر التوتر الذي بداخلك من خلال التنفس بهدوء من دون نفخ، ودع تنهيدك يخرج من صدرك وكأنه الخلاص من وضع متعب مصحوبًا بالصوت الناعم الذي يحدثه الإنسان أثناء التنهيد.

أعد هذا التمرين وركز على أعلى القدم وقوِّسه إلى الأعلى عدة مرات، وعندما تشعر بالراحة، تنهد وكأنك تتنفس من أصابع قدمك، ثم

حرك كاحلك بصورة دائرية وحوّل انتباهك إلى جميع أعضائك واتبع الأسلوب نفسه حسب الترتيب التالي:

١ ـ القدم اليسرى: الأصابع، أعلى القدم، الكاحل (مرحلتان): (الشد إلى الوراء والشد إلى الأمام).

٢ ـ على الفخذ من جهة اليمين والقعدة.

٣ ـ على الفخذ من جهة اليسار والقعدة.

٤ ـ عضلات المعدة.

٥ ـ أسفل الظهر وأعلاه.

٦ ـ اليد اليمنى: الأصابع، الرسغ (مرحلتان) الشد إلى الوراء والأمام).

٧ ـ اليد اليسرى: الأصابع، الرسغ (مرحلتان الشد إلى الوراء والأمام).

٨ ـ الكتفان (مرحلتان): الشد إلى الأمام والشد إلى أعلى باتجاه الرقبة).

٩ ـ الرقبة (مرحلتان: (الشد إلى الأمام وإلى الوراء) وإرخاؤها.

١٠ـ الوجه (مرحلتان: زم الوجه وتقليصه ثم إرخاؤه وشد الجواجب والجبهة وإرخاؤها).

ربما يظهر هذا التمرين على جانب من التعقيد نظريًا، ولكن إذا شددنا وحركنا عضلاتنا حسب حركتها الطبيعية لجلسة أو جلستين من التمارين، يصبح هذا الأمر سهلًا ولا يحتاج الكثير من الجهد ولا يستغرق أكثر من ١٥ دقيقة من الوقت.

الإرادة المركزة

هذا التمرين يرينا بأن النتائج المفيدة لا يمكن أن تُجنى إلا من خلال إرادة مركزة، حيث يصبح الإدراك قادرًا على تنفيذ أوامر معينة، إذ

إن الإرادة لا تكون مجرد تعبير فكري فقط بل تركيز عضوي (جسدي). إن معظم حاجاتنا الأساسية كحاجتنا للحب والتفاهم والتشجيع والمساعدة تخترق كل خلية من خلايانا؛ فالرغبات التي تنشأ في أفكارنا كثيرًا ما تشوبها الأنانية، وبالتالي لا تعتبر حاجات حقيقية. فالناس كما نراهم، منشغلون في تحصيل الثروة والوصول إلى أهداف مادية والسعي نحو طموحات سياسية، ومن المؤسف أن هذا الانشغال لا علاقة له بالحاجة الأساسية للفرح والراحة اللذين خلق الإنسان وفطر على تحقيقهما. ويمكننا القول إن هؤلاء الناس انحرفوا عن حاجاتهم الأساسية والطبيعية واتجهوا نحو ما تمليه عليهم أنانيتهم في المجتمع، وعلينا أن نعلِّمهم من جديد أن هناك وسائل عديدة للاكتفاء في الحياة غير تلك التي علمنا إياها المجتمع.

وأثمن درس يتعلمه الإنسان بهذا الخصوص، أن الإرادة داخل نفسه تسعى تلقائيًا نحو الاكتفاء من دون مؤثرات خارجية. فكل خلية في جسدك تسعى نحو الاكتفاء من خلال الفرح والجمال والمحبة والرضى. ومن الصعوبة بمكان إدراك الظرف عندما يركز العقل على مسار مختلف لتحقيق ما يريده من رغبات خالية من المحبة والفرح والرضى، إذ نجد الملايين من الناس قد برمجوا أنفسهم للوصول إلى هذه الأهداف غير مدركين لقدراتهم في توجيه إرادتهم وتغيير مسار التقدم في السن لمصلحتهم، كون كيفية التقدم في السن هي إرادة تطيعها خلايانا.

والإنسان إذا ركز إرادته على شيء ما، يمكنه أن يغير ويحرك هذا الشيء من دون لمسه أو القيام بأي نشاط عضوي. والبرهان على الطاقة الهائلة للتركيز تتضح من خلال هذه التجارب:

(أ) خذ خيطًا طوله ٢٥ سنتم واربط في أحد طرفيه قطعة صغيرة من المعدن لتشكل ما يشبه رقاص الساعة (Péndulum).
إمسك الطرف الآخر للخيط بيدك اليمنى وأسندها على طاولة

لتبقي الرقاص ثابتًا. الآن ركز نظرك على قطعة المعدن في طرف الرقاص، وقل لنفسك أريد أن يتحرك الرقاص من جانب إلى آخر. استمر في تركيزك على الرقاص وبعد ثوان معدودة ستندهش عندما يبدأ الرقاص بالتحرك من جانب إلى آخر. ركز مرة أخرى على الرقاص، وقل لنفسك أريده أن يتحرك من الخلف إلى الأمام وتصور هذه الحركة من خلال عين عقلك، وبعد ثوان ترى بأن هذا الرقاص بدأ يتحرك بالاتجاه الذي تريد.

(ب)اجلس على كرسي مريح وافتح راحة كفك إلى الأعلى، وركز على أن راحة كفك ستزيد حرارتها، وكأنك وضعت عليها قطعة من الجمر، واحتفظ بهذه الصورة في عقلك، وبعد ثوان تبدأ السخونة تدب في كفك.

(ج) اجلس على كرسي مريح وامسك ميزانًا للحرارة بين إبهام وسبابة يدك اليمنى، وأغمض عينيك وركز على تنفسك للحظة، وفيما يسترخي جسدك تابع التركيز على تنفسك ولاحظ درجة الحرارة على الميزان. إنك تريد أن تغير الحرارة التي قرأتها على الميزان.

(١) إنك تريد أن تصبح درجة الحرارة أدنى. تنفس من خلال فمك، واستشعر الهواء البارد يدخل ويخرج من فمك. فكر بكلمة «بارد» وأنت تقوم بذلك. والآن تخيل بأن ميزان الحرارة هو قطعة من الجليد من الصعب إبقاؤها بين أصابعك. وبعد دقيقة أو أكثر بقليل، لاحظ درجة الحرارة على الميزان، فسترى بأنها تدنت من درجتين إلى خمس درجات. وإذا لم يحصل أي تغيير، أعد التمرين مرة أخرى بعد دقيقة أو دقيقتين.

(٢) إنك تريد أن تصبح درجة الحرارة أعلى، تنفس من خلال أنفك،

واستشعر الدفء في وسط صدرك للحظات فكر بكلمة «حار»، وتخيل أن ميزان الحرارة هو جمرة ملتهبة يصعب إبقاؤها بين أصابعك. وبعد دقيقة أو أكثر، لاحظ درجة الحرارة على الميزان فستجد أنها ارتفعت من درجتين إلى خمس درجات. وإذا لم يحصل أي تغيير بعد دقيقة أو دقيقتين، أعد التمرين.

التمرينان الأخيران بنيا على تجربة قديمة قام بها العالم الروسي A.R.Luria منذ ٥٠ سنة على صحافي سماه «سن» الذي كان موهوبًا جدًا يتمتع بذاكرة قوية جدًا، حيث بإمكانه ومن دون أن يسجل أية ملاحظات أن يتذكر كل ما جرى في مؤتمر ما حضره كلمة كلمة وعدد الحاضرين وأسماءهم إلخ..

بالإضافة إلى ذلك، كان لدى «سن» القدرة على التحكم بأعضاء في جسده التي تقوم عادة بوظائفها تلقائيًا، إذ يمكنه أن يتخيل أنه ينظر إلى قرص الشمس وهو داخل المنزل فيتقلص بؤبؤ عينيه من جراء هذا التخيل، ويمكنه أيضًا أن يوسع البؤبؤ في عينيه إذا تخيل أنه في غرفة مظلمة.

هذه التجارب إن دلت على شيء، فإنما تدل على أنه بالرغم من أن الجسد يقوم بوظائف متعددة تلقائيًا من دون إحساسنا بها وبالمؤثرات السلبية التي تلم بنا في المجتمع، يمكن للإنسان أن يتحكم بهذه الوظائف من طريق الوعي والإدراك. والإدراك كما سبق وقلنا، هو حقل واسع في داخلنا، إذا زوّدناه بالإرادة يستطيع أن يغيِّر مجرى المعلومات العضوية (البويولوجية) التي تسير تلقائيًا عادة من دون تدخله ويوجهها نحو ما يفيد وما يؤثر إيجابيًا على مسار الشيخوخة الذي طالما يخضع للاضطراب في الإدراك بسبب التوتر والذكريات السيئة والهزات العصبية، فيزيل هذا الاضطراب ويعيده إلى مساره الطبيعي.

وما نتعلمه هنا هو كيفية إرهاف إدراكنا ليعي أدق الاضطرابات التي

تعتري الذكاء الخليوي وتُسجل في الدماغ كألم وانزعاج، وكلما أدركنا هذه الاضطرابات في وقت مبكر، زدنا من إمكانية إصلاحها من خلال التركيز والوعي وإعادتها إلى التوازن الذي كانت عليه سابقًا.

كيف نبعث التحول والتغيير؟

كل إرادة وتصميم هما زناد لإطلاق أي تحول أو تغيير؛ فعندما يصمم إنسان على شيء ما، يقوم جهازه العصبي بكل ما ينبغي من مساعدة لإيصاله إلى هدفه المنشود.

عندما تذهب للنوم، تقوم إرادتك ببعث مجموعة من العمليات البيوكيميائية والعصبية والمعقدة لإيصالك إلى هذه الغاية بطريقة عجزت العلوم الطبية عن تقليدها، إذ يمكن للطبيب أن يعطيك دواء منومًا فقط لا يكون النوم من جرائه طبيعيًا، لأن الدواء في هذه الحالة لا يمكن أن يقوم مقام الإرادة في تنظيم العمليات التي تبعثها في الأعضاء كي تتكيف مع حالة معينة بعيدًا عن القلق والاضطراب والتوقعات الخاطئة. هذا والنجاح الذي أحرزته Ellen Langer ورفاقها، مرده إلى تمكين الكهول من بعث إرادتهم والرجوع ٢٠ سنة إلى الوراء في تركيزهم على مؤثرات من الماضي.

فيما يلي تمرين يشكل نوعًا من المساهمة في رحلة داخل نفسك قوامها صور تتخيلها من ماضيك، الغاية منها تدريب جسدك على التكييف مع إرادة تبعث في داخلك شعورًا شبابيًا متجددًا.

استلق أو اجلس على كرسي مريح وأغمض عينيك مركزًا للحظات على تنفسك، وتحسس الهواء الذي يخرج من أنفك وكذلك ارتفاع صدرك وهبوطه أثناء التنفس. وتحسس أيضًا ثقل ذراعيك على جانبي جسدك. وعندما تشعر بالراحة، تخيل (بعين عقلك) أجمل لحظات طفولتك التي يجب أن تظهر بصورة فرحة مملوءة بالحيوية وتكون أنت

مركز هذا الفرح والانشراح. التفاصيل هنا مهمة، تحسس الهواء ودفء أشعة الشمس على جسدك وراقب الألوان وملمس الأشياء والوجوه.

أطلق الأسماء على الأمكنة والناس الموجودين في المشهد الذي تتخيله. لاحظ ملابسهم وكيفية تصرفهم، والأهم من كل ذلك أن تنغمس في هذا المشهد كليًا وتعيش لحظات فيه وكأنك في حلم يقظة، فبمجرد التقاط هذه اللحظات تُطلق تغييرًا في جسدك تحدثه هذه التخيلات والصور وكأنك تعيش الواقع. وكلما انغمست في هذه التخيلات، ساعدت كيمياء جسدك أن تعود وتقوم بما كانت تقوم به في أيام شبابك، لأن القنوات التي تسلكها هذه الكيمياء تبقى مفتوحة طيلة العمر وتنتظر إعادة استعمالها. وهنا وبمجرد أن يغيّر الإنسان كنه تجاربه، يمكنه أن يعود إلى السابق من تجاربه المفرحة من خلال ذاكرته وتخيلاته التي تشكل الزناد الذي يطلق التغيير البيوكيميائي المنشود في مسار التقدم في السن.

الإرادة وحقل الطاقة (الـــ(QUANTUM

الصيغة الحديثة لمفهوم الطاقة تخبرنا أن الحقيقة الأساسية لحقل الطاقة هي أنه مستمر لا ينقطع وموجود في جميع نواحي الكون ونقاط الزمن، وهو مشبوك بكل شيء في الكون بما فيه إدراكنا والإرادة التي تنتج عنه؛ بمعنى آخر، عندما يكون للإنسان ميل أو رغبة هو بالفعل يرسل ذلك الميل وتلك الرغبة كرسالة يوجهها إلى ذاك الحقل اللامتناهي من الطاقة وهو كفيل بتحقيق ما يريده الإنسان.

فجميع الناس يلاحظون أنه في أحيان معينة عندما يكونون غير متوقعين تحقيق رغبة ما، ومن حيث لا يدرون، يجدون بأن هذه الرغبة قد تحققت. يحدث هذا الأمر عندما يكون الاتصال بحقل الطاقة خاليًا من الشوائب، والقدرة على الإدراك مفتوحة، وعندما لا تتحقق الرغبات يكون قد اعترى الإدراك خلل مافي الاتصال من مصدره في حقل الطاقة. ومن الطبيعي أن تتحقق رغباتنا إذا كان إدراكنا مفتوحًا وواضحًا. إن

الحقل الشاسع للوجود رسم من أجل تلك الغاية، (سبحان الله)! وهذا يتطابق مع الحكمة التي تقول «تفاءلوا بالخير تجدوه». فلو كان الكون غير ذلك، لما استطعت أن تحرك إصبعك أو تغمض عينيك أو تقوم بأي عمل إرادي من خلال العلاقة بين العقل والجسد.

إن جسدك هو نتيجة مادية لجميع الميول والرغبات (الإرادات) التي قمت بها. في التمرين السابق حاولت استرجاع لحظات فرحة من الماضي واستعجلت الإرادة لإيجاد التفاعل بين العقل والجسد لتعيش من جديد تلك اللحظات التي تخيّلتها وحثت النشاط اللاإرادي كضغط الدم ودقات القلب والتنفس وحرارة الجسم إلخ... لتطابق مع تلك التي كانت في أيام شبابك.. فأنت في الحقيقة كنت تعيش تلك اللحظات فعليًا وليس في التخيل، بل بالتفاعل العضوي الذي أحدثه ذلك التخيل لتعيش هذه التجارب الجديدة وتستعملها لمصلحتك بدل المؤثرات السلبية من قلق وإرهاق خزنتها من الماضي، والتي إذا بقيت على حالها تعجِّل في مسار شيخوختك.

في القسم الثاني من هذا التمرين سوف نشرح كيفية التخلص من تلك المؤثرات السلبية المخزونة من الماضي، ومن الأهمية بمكان أن نتعلم وندرك آلية الإرادة التي تؤخر الشيخوخة كما سبق ونوهنا.

الإرادة هي إشارة ترسلها إلى الحقل (الحقل غير المحدود من الطاقة) والنتيجة التي تتلقاها من حقل الطاقة هي أعلى درجة إيفاء توصّل إلى جهازك العصبي. عندما يريد شخصان الشيء نفسه، فإنهما لا يحصلان على النتيجة نفسها، لأن نوعية الإرادة التي ترسل إلى الحقل تختلف باختلاف الأشخاص، ولكن هناك آلية واحدة تنطبق على جميع الناس بالرغم من الاختلافات التي بينهم يشتركون فيها في تحقيق رغباتهم وهي كمايلي:

(أ) لكل إرادة نتيجة عند كل إنسان.

(ب)الإرادة شعور معين ومحدد يكون فيه الإنسان متأكدًا ممّا يريد.

(ج) عدم الاهتمام للتفاصيل الدقيقة المتعلقة بالعمليات العضوية التي تحدث في الجسم، لأن التركيز على هذه التفاصيل يعوق جريان نبضات الذكاء الموصلة للنتائج المتوخاة.

(د) توقع النتائج والثقة بالوصول إليها وعدم القلق حول تحقيقها (إذا كنت قلقًا حول قدرتك على النوم مثلًا فسيمنع ذلك هذه القدرة وتبقى مستيقظًا). إذن، القلق وعدم الثقة والشك هي ثلاثة معوقات تمنعنا من استعمال القدرة الكامنة في كل إرادة وتوجهها عكس ما تريد. بكلمات أخرى، عندما نشك بأن رغبة ما سوف لا تتحقق، فإننا نرسل إرادة إلى حقل الطاقة الذي بدوره يعتبرها ملغاة.

(هـ) إن كل إرادة تتحقق، تُعلمنا كيف نحقق الإرادة التي تليها بصورة أفضل. وعندما نحصل على النتيجة المتوخاة، يؤكد ذلك وجود قدرتنا الإرادية على المستوى الواعي فتزداد ثقتنا وتجعل نجاحنا أقوى وتحول شكنا إلى يقين.

(و) في نهاية العملية الإرادية، لا شك أن النتائج التي حصلنا عليها مردها إلى عملية واعية محددة تمتد أبعد من الإنسان لتشمل حقيقة أوسع نسميها الخالق (سبحانه وتعالى)!

هذه الدرجات الست التي ذكرنا هي أهم مواصفات الذكاء الداخلي الذي يتضمن القوة لا بل القدرة المنظمة. وهذه القدرة المنظمة تشكل صلة الوصل بين الإرادة وما ينتج عنها من نتائج، وبدونها لا يوجد علة ومعلول وقوى منظمة وقوانين طبيعية وتفاعلات بيوكيميائية.

وللاستفادة عمليًا من هذه المعارف، يمكنك أن تستعمل التمرين التالي مع أي رغبة تريد تحقيقها. لا تهتم إذا كنت قد أخفقت في تحقيق

ما تريد في الماضي، لأننا نود هنا توضيح آلية تحقيق الإرادة وفتح الطريق نحو نجاح أكبر. فما عليك إلا أن تثق بحقل الطاقة وبأن لديه القدرة الشاملة على تحقيق كل الرغبات التي ترسل عبره. فإذا لم يحدث ذلك، فسببه أنت نفسك ونظرتك المنقوصة نحو المتسع والزمن (المكان والزمان) اللذين يعكران صفو إدراكك للنتائج المتوخاة.

١ ـ اجلس بصورة مريحة وأعط نفسك الفرصة لتدخل الهدوء والسكينة إلى جميع أعضاء جسدك.

٢ ـ أرد ما ترغب أن يتحقق وحدد ما تريد وتخيل النتيجة التي تود الحصول عليها.

٣ ـ لا تشغل نفسك بتفاصيل ما تريد وتجبرها على التركيز الشديد. كن طبيعيًا في إرادتك وكأنك تريد أن ترفع ذراعك أو تذهب للحصول على شربة ماء.

٤ ـ توقع النتيجة وآمن بها كأمر مؤكد الحصول.

٥ ـ اعلم جيدًا أن الشك والقلق حول ما تريد وترغبه سيؤثران سلبيًا على نجاحك في الوصول إلى غايتك.

٦ ـ وجه رغبتك نحو حقل الطاقة وتأكد أنها ستصل وأن النتيجة قادمة إليك لا محالة.

٧ ـ كن منفتحًا على أي تعديل أو تصحيح يأتي من داخل نفسك أو من المحيط الذي حولك. وتأكد أن هذا التصحيح في كلتا الحالتين نابع من نفسك.

وهذه الخطوة الأخيرة هي أهم الخطوات التي ذكرناها، لأننا بني البشر، قد تبرمجنا في العالم المادي الذي نعيشه لنسعى نحو رغبات مادية. ولكن إذا رغب إنسان مافي الحصول على ثروة مادية، فهو في الحقيقة لا يرغب بالثروة نفسها بل بالضمان والأمان النفسي اللذين تأتي بهما تلك الثروة. فإذا ثبتت هذه الرغبة في ذلك الإنسان، فقد يُفضِّل

حقل الطاقة تزويده بالأحاسيس والمشاعر التي تضمن له الأمان والطمأنينة والسعادة في حياته بدلًا من الثروة المادية.

وأما بالنسبة للتقدم في السن، فجميعنا يخشى ما يصيب العقل والجسد في مسارهما نحو الشيخوخة. واقتراحي هنا، هو أن «نريد» البقاء على مستوى فاعلية الشباب قدر الإمكان، وأن نقرر (جسديًا وعقليًا) أن نحسن حياتنا اليومية ونتمتع بكل ما نقوم من عمل أفضل مهما كان بسيطًا. ويجب أن لا ننسى أن الإدراك يتشعب نحو آلاف الاتجاهات، ومن الضروري أن نُبقي جميع هذه الاتجاهات مفتوحة. فيما يلي شكل صيغة من الإرادة يمكن أن يتبناها الإنسان.

هذا اليوم أريد أن أمر بتجربة تزودني بـ:

١ ـ طاقة أكبر.

٢ ـ يقظة وتوقد ذهني أفضل.

٣ ـ حيوية وحماس أنشط.

٤ ـ إبداع أوسع.

٥ ـ استمرار القدرة على تحسين الطاقات الذهنية والجسدية على جميع المستويات.

٦ ـ إرادة فعالة يعالج تنسيقها تلقائيًا الذكاء الخلاق في داخلنا ويوجه سلوكنا وإحساسنا وردات فعلنا نحو كل موقف بصورة تشمل الإرادات الست التي ذكرنا وتفعيلها.

القسم الثالث

دحر الـ ENTROPY (النزعة الكونية لتحويل النظام إلى فوضى)

إن المواد الأساسية التي يتركب منها جسم الإنسان سريعة العطب. فإذا فصلنا خلية واحدة من خلايا الجسم وتركناها خارج بوتقته، تموت في غضون دقائق. إن في داخل كل خلية قُزعة ميكروسكوبية من المواد الوراثية (DNA) أضعف من الخلية نفسها، تدمر يوميًا بسبب تعرضها للإشعاعات النووية والإشعاعات فوق البنفسجية والسموم الكيماوية والتلوث وأشعة (x)، وحتى أثناء عملية التمثيل العضوي الذيَ يبقينا أحياء. وعندما تتفاعل ذرات الأوكسجين لتزويد تلك الخلايا بالطعام، يحدث ما يدمر بعض تلك الوحدات الوراثية.

العالم مكان خطر للحياة كي تبقى وتستمر. فإذا نظرنا إلى أبعد من الأخطار الجسدية في عالمنا، نجد أن هناك قوة كونية دأبها دحر الحياة والتي نسميها Entropy (النزعة الكونية لتحويل النظام إلى فوضى). الـ Entropy اتجاه تدميري لا عودة منه، مثله كمثل سيارة قديمة صدئة تتآكل أجزاؤها في عملية لا يمكن أن تصلح نفسها تلقائيًا! كذلك الجسد الهرم لا يمكنه أن يعود شابًا تلقائيًا.

إنه عندما تجتمع الطاقة والمادة بصور منظمة، تدحران الـ Entropy، ولكن علم الفيزياء أضاف أن هناك جزرًا من الـ Entropy هي موقتة، ورغم أن بعض النجوم والكواكب والمجرات تستمر لزمن طويل جدًا، نجد أن غيرها من النجوم والكواكب والمجرات تدمر وتضمحل.

كوكب الأرض مثلًا هو أشد الكواكب عرضة للـ Entropy، وما يبقيه على قيد الحياة هو الطاقة الشمسية التي يستمدّها من الشمس. فعندما تُفقد الطاقة الشمسية، تخضع الأرض للـ Entropy وتتجمد وتموت.

وهكذا نرى بأن نزعة الـ Entropy تجر كل شيء في الكون نحو نهايته، حيث توزع الطاقة التي فقدت بالتساوي عبر الكون الفسيح. وهذا الموت من فقدان طاقة الشمس لا يتوقع أن يحدث في القريب العاجل، بل ستأخذه بلايين السنين كي يحدث في الكون. (سبحان الله)!

والجدير بالذكر أن العطب الذي يعتري الكون المنظم هو جزء لا يتجزأ من الكون نفسه، ويشكل لب السبب الذي يجعلنا نتقدم بالسن نحو الشيخوخة. فإذا أردنا أن نهزم الشيخوخة، يجب أن نتعلم كيف ندحر الـ Entropy.

الوقوف في وجه الفوضى

خُلق جسم الإنسان وفي داخله تحد للـ Entropy، لأنه على جانب مدهش من التنظيم والقدرة على إضافة المزيد من هذا التنظيم إلى أمور جسدية على جانب كبير من التعقيد.

مبدئيًا، دعونا نسأل أنفسنا: لماذا نحن على قيد الحياة؟ ماهي القوة التي تعمل ضد الفوضى وعدم تناسق وظائف أعضائنا لتعطي أفضل المستويات التنظيمية المعقدة؟ إن خلق الحامض الموجود في جميع خلايا الجسم، والذي يحمل في طياته المواد الوراثية التي تقرر نوعية تركيب تلك الخلايا البشرية (DNA). يعتمد على القدرة الكيماوية لهذا الحامض أن يستمر لبلايين السنين في إيجاد حلقات إضافية جديدة من الذرات تعمل للغاية نفسها؛ إذ كان من الممكن أن ينهار ذلك التركيب ويضمحل في حقل الـ Quantum لولا قوته التي تعمل ضد الـ Entropy. هذه القوة

المضادة هي قوة العقل (الذكاء الكوني) التي تربط الخلايا ببعضها البعض، لا بل الكون بأكمله في جميع أحداثه، كما أكد العالم الفيزيائي Paul Davies.

«العقل (الذكاء الكوني) هو مرادف للقوة الخالقة (سبحان الله)! هذه القوة تبعث الحياة في الذرات والخلايا الميتة، وهي في صراع دائم مع الـ Entropy».

من يحدد عاقبة هذا الصراع هو السؤال الكبير، فعندما يولد طفل في هذا الكون، يعتبر هذا انتصارًا للذكاء الكوني، ولكن عندما يبدأ هذا المخلوق بالتقدم في السن، فذاك انتصار للـ Entropy. إن هذا القول ليس دقيقًا، لأنه في الحقيقة «الخلق والفناء» يتعايشان ولا يتصادمان. ففي كل خلية من خلايانا تفاعلات كيماوية ينتج عنها بروتينات جديدة، هي مداميك مبنية من Amino Acids، وكذلك تفاعلات كيماوية أخرى ينتج عنها تفكك الأغذية، كما يحدث في عملية الهضم وحرق السكر، كما يحدث في التمثيل العضوي.

والحياة من هذا المفهوم تصبح هدمًا وبناء؛ وبالتالي فالشيخوخة ليست هدمًا للجسد كما يعتقد الناس؛ إن الـ Entropy في الواقع هي حليفة الحياة وتقوم بدورها في توازن القدرات على الوجه الأكمل، ولولا هذا التوازن لفقد الذكاء دوره في الحياة.

كل خلية تعرف كيف تدحر الـ Entropy بالاستعانة بالذكاء عندما تدب فيها الفوضى؛ والـ DNA بدورها يمكنها أن تصلح نفسها أيضًا، كما اتضح للعلماء أن هذه الاكتشافات المدهشة والدور الذي يلعبه الذكاء في السيطرة على الـ Entropy قد رُبط بمسألة التقدم في السن. فإذا رسمنا خطًا بيانيًا لمعدل السنوات التي تعيشها الحيوانات المختلفة بما فيها الإنسان، ابتداء من الجرذ وانتهاء بالإنسان، لوجدنا أن طيلة أعمار هذه المخلوقات تتماثل مع قدرة الـ DNA في تلك المخلوقات على إصلاح ذاتها.

ففي أوائل السبعينات، اثنان من علماء الشيخوخة، Richard Setlow و Ron Hart، عرَّضا بعض الحيوانات للأشعة فوق البنفسجية لإحداث عطب في DNA فيها، ثم قاسا سرعة إصلاح الـ DNA لذاتها في كل منها فوجدا أن الـ DNA في الإنسان هي الأسرع في إصلاح ذاتها. وخلاصة القول، هي أن الشيخوخة تأتي عندما يعجز الـ DNA عن إصلاح ذاته.

والسؤال الذي يطرح نفسه هو: إذا كان توازن القوى (الحياة والفناء) في داخلنا قادرًا على دحر الشيخوخة لمدة معينة فلماذا لا يستمر في دحرها؟ وإذا علمنا أن خلية الإنسان لديها القدرة على إصلاح الأعطاب التي تصيبها بنسبة ٩٩٪ فلماذا لا تزود بقدرة كاملة تؤدي الإصلاح بأكمله؟ هذا هو السؤال المحير!

وحتى نجيب عن هذا السؤال يجب أن نعرف سر الحياة نفسها!

إن الذي ندركه الآن هو أنه طيلة الحياة التي نحياها، تتعرض جميع خلايانا للدمار بصورة تفوق الإصلاح الذي يجري في هذه الخلايا. فالشيخوخة تحدث من جراء هذا التقصير، إذ لو أن كل خلية استطاعت أن تصلح نفسها مئة بالمئة لدحرت الشيخوخة بمطلقها. وبما أننا للآن لم نكتشف السر وراء ذلك، سنكتفي بالاستفادة من قدراتنا على الحصول على أكبر مقدار من من إصلاح خلايانا من جراء ما اختزنته من أعطاب نفسية وجسدية بالطرق التي ذكرناها سابقًا، ونعيش حياتنا بصورة يسودها الذكاء والإدراك، وبالتالي نتمكن من تأخير شيخوختنا إلى أبعد قدر ممكن.

التشنجات في حقل الـــ Quantum:

تحول الرسائل الإرادية إلى جزئيات ذرات

إذا اتبعنا الطريق الذي تعبره الـ Entropy في الوضع المرئي إلى

مستوى الـ Quantum غير المرئي، يمكننا أن نختبر مظهرًا واحدًا من مظاهر الشيخوخة ألا وهو: التجعدات. عندما تنظر في المرآة ترى على وجهك خريطة رسمتها الأحاسيس التي مررت بها، من قلق وغضب وفقدان أمل وفرح وسعادة إلخ.. فكيف تتكون هذه التجعدات؟

بالنسبة إلى عالم البيولوجيا، السبب يعود للأنسجة الموصلة التي يتألف منها الجلد والتي تتألف من مادة Callogen، وهي مادة بروتينية تلين عندما تلامس الماء، فهي تزود الجلد بما يشبه المخدات الصغيرة الناعمة والطرية لتكسبه الليونة والقدرة على الالتواء عندما نتحرك.

الـ Collagen نفسه ليس مركبًا من خلايا، بل هو إفراز يخرج منها ويخضع لمشيئة الـ DNA. فعندما يتقدم الناس في السن، تتغير لديهم مادة الـ Collagen وتخسر ليونتها وتعجز عن استعادة وضعها السابق إذا طويت، ما يشكل تجعدات صغيرة ودائمة تظهر كخطوط عميقة على الوجه.

التمارين الرياضية تعمل ضد ENTROPY

إحدى أبسط الطرق لمحاربة الـ Entropy تبرز في توفير شيء نعرفه ونقوم به. فالـ Entropy في المفهوم الفيزيائي هي نقيض النشاط والعمل. فبدون عمل تضمحل طاقاتنا. وكما نعلم، أن إهمال القدرات الجسدية والعقلية وعدم استعمالها يساعدان في حدوث الشيخوخة المبكرة، وأن أكثر الناس عرضة للانهيارات العصبية والمرض والموت المبكر هم الخاملون. وقد ثبت أن التمارين الرياضية ليست ضرورية للشباب في أوج قدراتهم الجسدية فقط، بل للشيوخ أيضًا، إذ إن التمارين الرياضية تعطيهم ما تعطي الشباب من الصحة وقوة العضلات، وهذا ينطبق على الرجال والنساء على حد سواء. وللتمارين الرياضية حسنة مهمة ألا وهي الحد من تأثير الـ Entropy.

الباحثون في جامعة TUFT في مركز علوم الشيخوخة قدموا البراهين

القاطعة حول هذا الموضوع، وأثبتوا أن التمارين الرياضية والغذاء المتوازن يؤخران التقدم في السن؛ William Eyans وBrian Rosenberg عالمان في جامعة TUFT دوَّنا هذا الاكتشاف في كتابهما Biomarkers الذي يعالج عشرة عناوين للشيخوخة يُمكن تجددها وإصلاحها.

١ ـ جسم عضلي.

٢ ـ القوة في الجسم.

٣ ـ التمثيل الغذائي الأساسي في الجسم.

٤ ـ الشحوم في الجسم.

٥ ـ الحاجة للهواء (الأوكسجين).

٦ ـ ضغط الدم.

٧ ـ السكر في الدم.

٨ ـ الكلسترول ونسبته.

٩ ـ كثافة العظام.

١٠ـ تعديل حرارة الجسم.

هذه العناوين الصحية يسوء حالها كلما تقدم الإنسان في السن حسب ما يلي:

١ ـ **الكتلة العضلية**: الرجل العادي يفقد حوالى (٣) كيلوغرامات من عضلاته بعد مرحلة الشباب وتزداد سرعة ذلك بعد سن الـ ٤٥.

٢ ـ **إعادة القوة**: المتقدمون في السن يفقدون جزءًا كبيرًا من قوتهم العضلية، إذ يَفقد الإنسان بين سن ٣٠ـ ٧٠ حوالى ٢٠٪ من قوته العضلية.

٣ ـ **التمثيل العذائي**: بعد سن الـ ٢٠ يبدأ الجسم بفقدان ١٪ من الوحدات الحرارية الضرورية لإبقائه على قيد الحياة.

٤ ـ **الشحوم في الجسم**: بين سن الـ ٢٠ـ ٦٥ نسبة الشحم في

العضلات تتضاعف عند الرجل أو المرأة العاديين.

٥ ـ **الاستفادة من الأوكسجين الذي نتنشقه**: قدرة الجسد على الاستفادة من الأوكسجين تنخفض من ٣٠ إلى ٤٠ بالمئة عندما يبلغ الإنسان حوالى الخامسة والستين من العمر.

٦ ـ **ضغط الدم**: هناك زيادة ثابتة في ضغط الدم كلما تقدم الإنسان في السن.

٧ ـ **سكر الدم**: قدرة الجسد على حرق السكر في الدم تضعف مع التقدم في السن، ما قد يسبب مرض السكر.

٨ ـ **ارتفاع نسبة الكولسترول الضار في الدم**: (LDL): ترتفع نسبة الكولسترول الضار ابتداء من حوالى الخمسين من العمر وتتغلب نسبته على نسبة الكولسترول المفيد (HDL)، ما يسبب النوبات القلبية.

٩ ـ **كثافة العظام**: تبدأ العظام بفقدان كميات من الكلسيوم، ما يجعل الهيكل العظمي أضعف وأرق وقابلًا للكسر بسهولة، ومع تقدم السن، يسبب ذلك مرض ترقق العظام.

١٠ـ **حرارة الجسم**: قدرة الجسد على الحفاظ على درجة الحرارة العادية تنخفض، ويصبح المتقدمون في السن عرضة للأمراض التي تسببها شدة البرودة والحرارة.

عندما اكتشف فريق علماء جامعة TUFT أن العناوين العشرة التي ذكرنا يمكن تجددها وبعثها، اتفقوا على أن أهمها يكمن في الفوائد التي يجنيها المتقدم في السن من النشاط الرياضي. وارتكازًا على البحث الذي أجراه علماء الشيخوخة، حيث أثبتوا أن الكتلة العضلية في الجسم والقوة التي تنتج عنها يمكن أن تبعث نسبيًا من جديد عند المتقدمين في السن وتساعد على تجديد مقدار من حيوية الشباب لديهم، ليدحضوا من خلال هذا المفهوم المقولة: «إن الرياضة البدنية هي للشباب فقط».

هذا وقد قام علماء الشيخوخة في جامعة TUFT بتجربة عملية كبرهان على ذلك:

أجريت التجربة على ١٢ رجلًا تتراوح أعمارهم بين ٦٠ و٧٩ عامًا، وضعوا على برنامج من التمارين الرياضية تناسب سنهم بمعدل ثلاث مرات أسبوعيًا لمدة ثلاثة أشهر. وفي نهاية المدة ازدادت قوة الرجال العضلية بصورة لافتة، وأصبح بمقدوردهم القيام بأعمال تتطلب قدرة عضلية يعجز دونها من هم في الخامسة والعشرين من العمر!

فالجدير بالذكر، أن هذه التمارين لا تقوي العضلات فحسب، بل تذهب أبعد من ذلك إلى التأثير إيجابيًا على جميع نواحي الجسم العضوية والخلل الذي قد يتعرض له من ناحية ضغط الدم وارتفاع السكر فيه، وكذلك من ناحية الشعور بالارتياح العام الذي يأتي مع اللياقة البدنية.

والسؤال الذي يطرح نفسه: ماهو نوع التمارين المطلوبة للحصول على النتائج المفيدة؟ وهل هناك تمارين معينة تناسب من تخطى الـ ٧٢؟ من العمر؟ الجواب عن السؤال الثاني هو «نعم» قطعًا!

أما الجواب عن السؤال الأول، فأنواع التمارين تختلف باختلاف الأشخاص أنفسهم وسنهم وحالتهم الصحية: ابتداء من المشي ثلاث مرات في الأسبوع لمدة ٢٠ دقيقة، إلى غيرها من التمارين المفضلة حسب حاجات المتقدمين في السن ووضعهم الصحي.

أهمية «التوازن» في النشاط:

قبل أن نقرر بأن الجهد والنشاط الدؤوب هما السبيل لمنع الشيخوخة المبكرة، يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أن علم الفيزياء لا يرى «الجهد» موازيًا للعمل «المضني»، بل هو ما يحتاجه الإنسان لإيجاد التنسيق والترتيب في مواجهة الـ Entropy. فالتمارين الرياضية بمقاديرها المناسبة تعطي الجسد فرصة إصلاح عملياته العضوية، لأن لها تأثيرًا مهما في حقل الطاقة.

والتأثير هذا ظهر بعد أبحاث طويلة حول هذا الموضوع قام بها في الستينات عالم سويدي يدعى Bengt Saltin ليثبت الأهمية الكبيرة للتمارين الرياضية والنشاط وتأثيراتها على الإصلاحات العضوية للجسم وإبقائه على وضع لائق. وأراد أيضًا أن يبرهن عكس المفهوم السائد أن الاستراحة في الفراش أثناء النقاهة بعد الشفاء من مرض ما، لاتيفيد في تسريع الشفاء الكامل واستعادة ما كان عليه الجسم قبل المرض. وهاكم التجربة:

طلب إلى خمسة شبان تتراوح حالاتهم الصحية بين الجيدة والمتعبة، أن يلزموا الفراش ٢٤ ساعة في اليوم لمدة، ثلاثة أسابيع. وفي نهاية هذه المدة، دهش أن اكتشف أن الشبان الخمسة، بغض النظر عن حالاتهم الصحية السابقة، عانوا من نقص واضح في استهلاك الأوكسجين الذي بدا وكأنه يوازي ٢٠ سنة من التقدم في السن!

وزادت دهشته عندما طلب إليهم أن يغادروا الفراش ويقف كل واحد منهم ساكنًا على قدميه خمس دقائق في اليوم لمدة ثلاثة أسابيع من دون أن يقوم بأي حركة أو نشاط، إذ اكتشف أن هذه الدقائق الخمس من دقائق الوقوف كانت كافية لإعادة استهلاك الأوكسجين إلى طبيعته السابقة في أجسادهم، لأن مجرد الوقوف لمدة خمس دقائق في اليوم عرضهم لطاقة من طاقات الـ Quantum وهي الجاذبية التي أعادت بالتالي أجسامهم إلى وضعها العادي.

وفي مركز علوم الشيخوخة في جامعة FUFT جرت تجارب مماثلة لتؤكد أن الرياضة البدنية تطلق الطاقة على مستوى الـ Quantum في الجسم، فيفرز الهرمونات التي تمنع أمراض الشيخوخة، وخاصة فيما يتعلق بمرض ترقق العظام.

ويجب أن ندرك بأن الوقوف في وجه الـ Entropy يتطلب الإرادة

التي بدورها تُوجه نحو الحفاظ على النظام والترتيب في جميع نشاطاتنا، لأن الجسم في ديمومته يحتاج إلى قدرتي الخلق والهدم كليهما، كما ذكرنا سابقًا، والجهد المتواصل ليس الجواب لهذه الديمومة. التمارين الرياضية والنشاط الجسدي يجب أن تكون متوازنة تصاحبها أوقات للراحة، كي يستفاد منها. وهذا التوازن هو المفتاح للنجاح في كل ناحية من نواحي الحياة، ويرتكز على أصول أربعة:

(أ) الاعتدال وعدم التطرف والإفراط في التمارين الرياضية والنشاط.

(ب) الانتظام ويعني الرقابة والمحافظة على الاستمرارية.

(ج) الراحة وتعني الراحة بمفهومها الإيجابي (الراحة الضرورية بعد الجهد)

(د) متابعة النشاط من جديد بعد الراحة.

هذه الأصول الأربعة التي ذكرناها تبدو بسيطة، كوننا المخلوقات الوحيدة المزودة بالإدراك العقلي؛ فدورة النشاط والراحة عند الحيوانات مرتبطة بالغريزة ولا يمكن للحيوان أن يتجاوزها كما يفعل الإنسان. فإذا تجاوزها الإنسان في الاتجاه الخاطىء، يصبح معرضًا للشيخوخة المبكرة. والحياة الحديثة التي نحياها تقدم لنا المثال تلو الآخر عن سيئاتها والفوضى التي تحدثها في التوازن الذي نروم، حيث تنعكس هذه الفوضى في أجسادنا أمراضًا كأمراض القلب وغيرها من الأمراض الأخرى، ويعاني من هذه الأمراض أناس يعملون ويعملون وليس لديهم وقت للراحة ويأكلون وجباتهم الدسمة بسرعة ودونما انتظام.

في حياتنا الحاضرة أصبحت المأكولات الدسمة متوافرة بكميات كبيرة للجميع ولم تعد تقتصر على الأغنياء فقط، وكذلك وسائل النقل أصبحت في متناول الجميع، ما جعل جميع الناس أغنياء بالوسائل

المادية، وأخذوا يتباهون بأن لديهم سيارات الآن بدل الدراجات وركوب الدواب والسير على القدمين، وأصبحت موائدهم غنية بالمأكولات الدسمة بدل الخضَر والفاكهة!

الاستهلاك الزائد للحوم الحمراء وغيرها من الأغذية المشبعة بالدهون كالبيض والزبدة والحليب وغيرها واستعمالها بصور غير متوازنة، أصبحت السبب الرئيسي وراء أمراض خطيرة. وكذلك الرخاء الذي نعيشه والفراغ الذي نملأه بنشاطات خاملة كالاستماع إلى الراديو ومشاهدة التلفزيون والسينما أصبحت أكثر جاذبية بين معظم الناس من التمارين الرياضية.

دعونا نعترف بأن التمارين الرياضية هي نشاط مصطنع في هذه الأيام، نتج عن حاجة الناس إلى هذه التمارين التي لم تكن موجودة في الماضي كنشاط مصطنع، بل كجزء من طريقة الحياة التي كان يعيشها الناس آنذاك والتي لم يكن فيها مجال للخمول وعدم النشاط الجسدي.

بالاختصار، إن حياتنا الحديثة تميل لأن تكون على جانب لا يستهان به من عدم التوازن والتمرد على حاجات الجسد الحيوية، والذي بدوره يرسل طلباته حول ما يريد، ولكن ليس هناك من يسمع! (المعدة تقول إنني ملأى بالطعام، والعضلات ترتجف من قسوة النشاط الجسدي)؛ فالناس الذين يستمعون إلى نداء أجسادهم هم الذين يأخذون أمور حياتهم بسهولة ويتبعون نمطًا من الحياة فيه التوازن وعدم الإجهاد.

فالفوائد العامة التي نتجت عن أسلوب الحياة المتوازن وبرزت من خلال أبحاث قامت بها Nadia Belloc وفريقها، أكدت فاعلية هذا التوازن، فبعد أن وزعت استبيانًا من ٢٣ صفحة على ٧٠٠٠ شخص تسأل فيه بالتفصيل عن صحتهم وطريقة عيشهم، اكتشفت بعد مرور خمس سنوات ونصف أن ٣٧١ من أولئك الناس قد توفوا. وعند العودة إلى الاستبيانات، وجدوا أن الذين بقوا على قيد الحياة ليسوا من

أصحاب الثروات والدخل الكبير والصحة الجيدة والعوامل الوراثية الإيجابية التي ورثوها عن أسلافهم، بل تميزوا بأسلوب حياة بسيط وعادات صحية اتبعوها، فكانوا:

١ ـ ينامون ٨ ساعات أو أكثر في الليل.

٢ ـ يتناولون فطورهم كل صباح.

٣ ـ لا يأكلون بين الوجبات.

٤ ـ من أصحاب الوزن الطبيعي الوزن الذي يتراوح بين ٥٪ أقل من الوزن الطبيعي إلى ٢٠٪ أكثر منه.

٥ ـ يزاولون الألعاب الرياضية والنشاط المماثل.

٦ ـ لا يدخنون.

٧ ـ معتدلون جدًا في تناولهم للمشروبات الروحية.

هذه اللائحة المختصرة من العادات الصحية المتوازنة ليست جديدة علينا بل معروفة لدى الجميع، ولكن المعرفة لا تكفي بحد ذاتها، بل تحتاج إلى الإيمان بها والعمل بموجبها.

فبعد تحليل الأبحاث التي قامت بها Belloc، وجدت أن إنسانًا لديه من العمر ٤٥ سنة اتبع في حياته ثلاثة من العادات الصحية المذكورة أعلاه، يُتوقع أن يعيش ٢١ سنة إضافية، ولو اتبع ست أو سبعًا منها، لرفع عدد السنوات إلى ٣٣، علمًا أن عامل الوراثة عند الذين عاش آباؤهم وأمهاتهم إلى سن الـ ٨٠ يزيد عدد سني حياتهم ٣ سنوات فقط!

واكتشفت Belloc أيضًا أن إنسانًا يتراوح عمره بين ٥٥ و٦٤ سنة اتبع سبع من العادات الصحية يتمتع بالصحة نفسها التي يتمتع بها شاب يتراوح عمره بين ٢٥ و٣٤ اتبع واحدة أو اثنين من تلك العادات الصحية. وعمومًا، أثبتت الدراسة أن الناس الذين يتبعون العادات الصحية الجيدة جميعها يتوقعون أن يعيشوا ٣٠ سنة زيادة عن الذين يتبعون عادات صحية سيئة.

وهنا نخلص إلى القول إن اتباع نمط حياة صحية متوازنة يطيل العمر ويؤخر الشيخوخة. وهذا وكما قلنا ممكن، لأن الجسد بحد ذاته يسعى دائمًا بجميع خلاياه نحو الترتيب والنظام، وما نقوم به من عادات صحية جيدة يساعد على ذلك الانتظام، حيث إن العقل بدوره يصون هذا التوازن بصورة مستمرة.

كيف يصون العقل توازن الحياة؟

بحد ذاتها، الجزئيات Molecules التي يتألف منها الجسم ليست ذكية، إذ ليس هناك أي ذكاء أو فطنة ناشئة لمجرد مرور الأوكسجين والهيدروجين في خلايا الجسم. وكذلك جزئيات السكر الـ Molecules الموجودة في قطعة السكر ليس لديها أي ذكاء. السكر القابع في خلايانا لا يلبث أن يشتعل بالحياة ويحترق عندما يحتاجه الجسم ليولّد الطاقة، بخلاف قطعة السكر التي إذا احترقت خارج الجسم تعطينا ضوءًا وحرارة وبقايا كربون، فما هو السر؟

ابتداء بالانزيمات التي يولدها الحمض النووي (RNA) وحمض الوحدات الوراثية في الخلايا (DNA)، تتحد هذه الخلايا بدقة مع ذرات تتفاعل معها بصورة غير مرئية يقوم العقل (الذكاء) (سبحان الله) بتنظيم إيقاع تفاعلاتها وإدارتها. ويمكننا القول هنا إن جميع هذه التفاعلات العضوية في أجسادنا هي عبارة عن ذكاء يعمل وينظم، وهو طاقة غير منظورة.

أكد هذه النظرية خبير في أجهزة اكتشاف الكذب (Polygraphs) يدعى Cleve Backster بعد أن قام بمئات التجارب استعمل فيها هذه الأجهزة لقياس مدى إيصال الجلد للشحنات الكهربائية وبالتالي مدى تأثر الجسد بها. فإذا كان الشخص كاذبًا، ظهر التوتر على هذا الجهاز، بعكس الصادق الذي لا يترك أي أثر للتوتر عليه.

وكم كانت دهشته كبيرة عندما اكتشف أن الخلايا المنزوعة من جسم شخص ما والموضوعة في غرفة بعيدة عن الشخص الذي نزعت منه، تتأثر بالدوافع نفسها التي يتأثر بها الشخص ذاته. ولكي تصبح الصورة أوضح، لو نزعنا بعض الخلايا من داخل الفم ووصلناها بجهاز Poly Graph، فسنجد بأنها ستحافظ على تأثرها الكهربائي وستتفاعل مع الدوافع كما يتفاعل الشخص الذي نزعت من فمه في الغرفة المجاورة أو من مكان يبعد خمسة كيلومترات من الخلايا المنزوعة!

هذه التجارب إن دلت على شيء، فإنها تدل على الغموض الشديد الذي يحيط بكنه الذكاء والذي لا يُدرك إلا من خلال ما يحدث من نتائج. فالعقل عند الإنسان يبرز هذا الذكاء من خلال ما ينتجه من أفكار، والجسم كذلك يبرزه ويظهره من خلال قدرة الجزئيات التي يتألف منها على إنتاج الذرات التي تنقل الرسائل من خلية إلى أخرى. كيف يعمل العقل والجسد كلاهما على إظهار هذا الذكاء، يبقى السؤال الكبير أنه حقل الـ Quantum حيث الفاصل بين الغامض والمحسوس يبقى مجهولًا!

الجسد كمعلومات وإدراك

إذا قضمت قطعة من تفاحة، فالعصير الذي يخرج منها يجعل الريق يندفع إلى الفم من الغدد الريقية تحت اللسان التي تفرز نوعين من الريق أو العصارة الـ AMYLASE وMALTASE اللذين يبدآن عملية هضم الطعام في الفم قبل إرساله إلى المعدة لتتم عملية الهضم بكاملها هناك. ونلاحظ هنا أن مجرد وجود الطعام في الفم يحرك عملية الهضم تلقائيًا.

فلو حدث ولم يكن لديك تفاحة تقضمها وفكرت بكلمة «تفاحة» ثلاث مرات، فسيحدث الشيء نفسه الذي حدث عندما قضمت التفاحة؛ إذ تبدأ الغدد الريقية بإفراز العصارة الضرورية للهضم، وكأن هناك طعامًا في الفم؛ وندرك هنا أن الكلمات (الفكر) و(المخيلة) لها التأثير نفسه في

الجسم كالذي للذرات التي تسيره وتنظم تفاعله، فتصبح هذه العملية عبارة عن دائرة تجدد نفسها دائمًا.

ذرات جسدية　　　رسائل فكرية

الرسائل التي يبعث بها الدماغ إلى الأعضاء ليست أشياء محسوسة، ولكن عندما يتلقاها الجسم، يحولها إلى أفعال تصبح مرئية. إن هذا ما يفعله حقل الطاقة من وراء وهم الحقيقة المجسدة بأشياء ملموسة. إننا، في الفوضى المادية التي نعيشها، نتطلع دائمًا إلى الذرات كمصدر للحياة، علمًا بأن جسد الشخص الميت حديثًا لا يزال يحوي جميع الذرات الموجودة فيه قبل الممات. ماذا فقد إذًا؟ هذا الغموض يتحدى أشد المعلومات تعقيدًا في البيولوجيا والطب وعلم النفس والكيمياء والفيزياء وغيرها (سبحان الله)!

الإعجاز في هذا التحول وتبادل التأثيرات بين المحسوس وغير المحسوس، بين الكلمة والواقع، هو سر الخلق وديمومة الحياة. إذا سمع العاشق كلمة «أحبك» يشرع قلبه بالخفقان سبب هذا، شعور وعاطفة في عقل شخص تحوّلا إلى ذرات من الأدرنالين تتدافع في مجاري الدم لتخبر خلايا القلب والذي بدوره زاد من خفقانه من جراء ذلك.

كيف تُعلم الجسد أن كلمة «حب» وليست كلمة «دب» هي التي تبعث الفرح في القلب؟ إنها المعجزة!

إن اللغة التي نستعملها لها معان ضمنية على جانب كبير من الأهمية تبرز في التعابير وترتيب الكلمات في الجمل التي نقولها.

أحد علماء النفس اكتشف أن الأولاد يتأثرون بما يقال لهم بشكل مباشر «أنت ولد كذاب» أكثر مما يقال لهم بشكل غير مباشر «على الإنسان أن يكون صادقًا». بكلمات أخرى أن تقول للولد «أنت كسول»

تترك أثرًا أعمق في نفسه من أن تقول له «ما يجب عليه عمله». إذ إن نظام العلاقة بين العقل والجسد الذي يكيف نفسه حول هذه الصيغ الكلامية حيث تصبح الكلمة أشد وقعًا وأذى من الضرر الجسدي. فعندما نأخذ مثلًا كلمتي «كهل» و«شاب» ونقول «إن سني لا يسمح لي أن أقوم بهذا العمل الشاق» بدل أن نقول إنني تعب ولا أستطيع أن أقوم بهذا العمل الآن؛ المقولة الأولى تدل على الاستسلام للشيخوخة ونهاية القدرة على العمل، أماالثانية فتدل على أن الإنسان تعب الآن ويأمل عندما يرتاح القيام بالعمل، بغض النظر عن العامل العمري.

إن الكلمات لديها القدرة على برمجة الإدراك، ومن المهم جدًا أن نتجنب الدلائل السلبية التي تحملها الكلمات. كثيرون هم الناس الذين ينسبون المشاكل والمصاعب إلى الشيخوخة، فهم يمجدون الشباب لأنه يأتي قبل حدوث تلك المشاكل والمصاعب. فالناس يتندرون بهذا الأمر ويطلقون أفكارًا سوداوية تظهر في المجتمع بأشكال مختلفة تتضمن شكاوى من عملية التقدم في السن، وكمثل على ذلك، كتب أحدهم هذه العبارة على بطاقة أرسلها لمعايدة صديق في عيد ميلاده: «أنت الآن في الثلاثين من عمرك من الآن وصاعدًا ستفقد المرح والسرور اللذين اكتنفا حياتك في شبابك». تدل هذه البطاقة على أن التقدم في السن شيء مكروه، والمؤسف في الأمر أن المجتمع شحن كملة «كهولة» بكثير من السلبية والتحيز، ما جعل كلمتي «كهولة» و«شباب» ضدين متناقضين.

- إذا كان الشباب مستحبا فالكهولة مكروهة.
- إذا كان الشباب خلاقًا ومبدعًا فالكهولة خمول لا يجدي نفعًا.
- إذا كان الشباب جميلًا ومبدعًا فالكهولة قبيحة.
- إذا كان الشباب يعج بالعاطفة فالكهولة تتسم بعدم الاهتمام.
- إذا كان الشباب أمل الغد فالكهولة ماضٍ انطوى.

إن طريقة التعامل مع هذين القطبين في المجتمع تسير وكأن الشباب سيستمر مدى الحياة، فنجد وسائل الإعلام جميعها تمجد الشباب وتعج بما يخصه من شؤون الدنيا، وكأن الدنيا مأهولة بأناس هم دون الثلاثين من أعمارهم ذوي رشاقة لافتة وجاذبية لاتقاوم وانتاجيه غير محدودة، ولكن الحقيقة هي غير ذلك. لقد دلت الإحصاءات في أميركا أن نسبة الناس الذين تجاوزوا الخامسة والستين هم أكثر عددًا ممن هم في سن المراهقة! وعلى كاهلهم ترسو أعباء تفوق تلك التي يحملها الشباب.

إنه من الصعب أن نوفق بين القطبين المذكورين في مجتمع يأخذ الشباب والكهولة كقطبين متناقضين. ودليل على ذلك أن الشباب الذين يظهرون على وسائل الإعلام المختلفة يشكلون الأكثرية الساحقة، ما يعني أن مجتمعنا يعطي قيمة أكبر لمن هم دون الخامسة والستين. ولكن من الناحية الأخرى، إذا درسنا تركيب المجتمع من الشباب والشيب، نجد أن حداثة السن لا تعني «الشباب» وكذلك التقدم في السن لا يعني «الكهولة». «إن حداثة السن قد لا تخدم المجتمع وتكون مصدرًا من مصادر الفوضى الاجتماعية! فأعلى نسب الجريمة وتعاطي المخدرات والانتحار والخلل في التوازن النفسي وعدم الاتزان في التصرف، نجدها بين الأحداث، ما يجب أن يعطي التقدم في السن نصيبه من القيمة المنتجة والمفيدة في المجتمع. والشباب المقصود هنا لا يكون بعدد السنين والمظهر الخارجي بل بما يقدمه الإنسان إلى نفسه ومجتمعه من خدمات يجلعه سعيدًا في مجتمع سعيد.

فإذا أخذنا بعض المجتمعات التي تعتبر التقدم في السن مصدر سعادة وتقدير كالصين مثلًا، حيث نلاحظ أن المجتمع الصيني ينظر إلى مسألة التقدم في السن كشيء جميل يعطي المزيد من السعادة والخبرة والانتاجية. الفنان الصيني المشهور Hokosai عبَّر عن هذا الموقف بقوله: «طيلة شبابي لم أكن راضيًا عن عملي الفني. إن الرضى جاء عندما تجاوزت السبعين من عمري وآمل أن استحق عبارة فنان موهوب

في الثمانين من عمري وسأبلغ السناء والتجلي في سن المئة». توفي Hokosai قبل أن يبلغ المائة عام، ولكنه عكس لنا إيمانًا استقاه من مجتمعه بأن الأفضل لا بد آت مهما طالت السنون.

من المؤسف أنه في مجتمعنا كلمة «كهولة» تعتبر مرادفة للضعف والفوضى في الوظائف الجسمية والعملية، والذي مردها في الحقيقة يعود إلى أمر على جانب كبير من الأهمية، ألا وهو عدم التوازن الذي تحدثنا عنه ولا علاقة له بعدد سني العمر! وكم من إنسان رياضي في السبعين من عمره يفوق جهاز حصانته الجسدية كثيرين من الذين هم في الخامسة والأربعين ولا يزاولون أي نشاط؛ وبالرغم من المخاوف بأن التقدم في السن قد يسبب الخرف عند الكهول، نرى أن الأكثرية الساحقة من المسنين الذين يهتمون بصحتهم، يحافظون على قدراتهم الفكرية بل يزيدونها نضجًا وعمقًا في التفكير.

عازف البيانو المشهور Mieczyslaw Horzowski أدهش الحضور بعزفه الجيد أثناء احتفاله بعيد ميلاده المئوي. وكذلك فعل غيره من الموسيقيين الفحول كـ Toscanini وRubinstein وSerin وغيرهم، تميزوا بقدراتهم على الإبداع والنبوغ في الثمانين والتسعين من أعمارهم.

إذا أمعنا النظر بالثنائية الزائفة التي صنعها المجتمع بين «الشباب» و«الكهولة»، نجد حقيقة مختلفة: شبكة الاتصالات داخل الجسم تقوم دومًا بإرسال التعليمات واستقبالها؛ بعض هذه الرسائل والتعليمات مفيد يزودنا بما نحتاجه للبقاء على قيد الحياة، والبعض الآخر يقود إلى الفوضى والانحلال. أما الرسائل التي تزودنا بالغذاء وتحافظ على بقائنا فتذهب أبعد من التأثير على خلايا الجسم بيولوجيًا فقط، بل تتعداه إلى العاطفة والاحترام والتقدير؛ وقد يكون الدور الذي تلعبه الأم في بث العاطفة والمحبة نحو وليدها أكثر أهمية في تكوينه العضوي من مجرد الغذاء، وهذه الحاجة إلى العاطفة تمتد لتشمل جميع فترات الإنسان الحياتية فتكون أفعل

من الدواء في تحصينه ضد الأمراض وتوليد السعادة والرضى والإيجابية.

إن مداعبة الأم لوليدها وغمره بالعاطفة يترجمان في الحال إلى تفاعلات بيوكيميائية في الطفل تساعده مساعدة فعالة في نموه الجسدي والعقلي. وفي تجربة على قرود حديثي الولادة فصلت عن أمهاتها واستعاضوا عنها ببدائل اصطناعية، بعضها من القماش البارد مزود بقناني ملأى بالحليب، وبعضها الآخر من القماش الدافىء ليس فيه قناني الحليب، فوجدوا أنه في جميع الحالات التصقت القرود الصغيرة بالبديل الدافىء الذي لا يوجد فيه أي طعام، ما يبرهن أن الحاجة إلى الغذاء النفسي أقوى منها إلى الغذاء الجسدي.

موسيقى الجسد وإيقاعها

كيف يستطيع الإنسان المحافظة على تطبيع حياته؟ إن هذا السؤال واسع ومثير للقلق إذا أخذنا بعين الاعتبار الأوضاع الصعبة والقاسية في المجتمع الذي نعيش فيه، إذ لا يوجد شخصان يعيشان الحياة نفسها من حيث التطابق والمعلومات العضوية والفعلية المخزونة في كل منهما. ولكن هناك قوانين أساسية تحيط بالذكاء الداخلي في كل إنسان، هي:

١ ـ الذكاء ليس ساكنًا بل متحرك يجري فينا والكون من حولنا.

٢ ـ كل نبضة ذكاء فينا لها ما يوازيها عضويًا في الجسم.

٣ ـ يصون الجسم توازنه من خلال إيقاعات ودورات معقدة تربطنا بالإيقاع الكبير للكون.

٤ ـ عندما يتحقق التوازن في الجسم، يرسل إشارات تدل على الراحة، ويحدث العكس إذا فقد الجسم توازنه. فوجود الراحة أو عدمها يتوقف على مدى الانسجام بين الإنسان ومحيطه.

٥ ـ العيش بانسجام مع إيقاعات الجسد يتحدى الـ Entropy أو الاضمحلال ويؤخر الشيخوخة.

الشعور بالراحة الجسدية هو برهان الانسجام بين الإنسان ومحيطه، فالإنسان يمر بتجارب لا تحصى في حياته، ومن الصعب أن ندرك أساس

هذه الراحة، لأن كثيرًا من العوامل النفسية والعضوية تتفاعل بصورة معقدة في كل لحظة من لحظات وجودنا، حيث تقوم القدرة الكونية ببرمجتها بيولوجيًا بإيقاعات ودورات متشابهه عند بني البشر جميعهم.

هناك علم جديد نشأ أسموه Chrono Biology (بيولوجيا التزامن) الغاية منه دراسة الإيقاعات والدورات التي ذكرنا على حياتنا اليومية؛ حمل لواء هذا العلم الجديد Franz Halberg أستاذ الطب في جامعة «مينوسوتا» وأعلن أن أجسامنا حسب هذا العلم، لديها موسيقى داخلية يمكن أن تضبط نفسها بما ينسجم مع مقاماتها وتناغمها.

وحتى تمكن من نقل نظرك من كلمة إلى أخرى في هذا السطر الذي تقرأه مثلًا، هناك مجموعة من التفاعلات المتعددة تتشابك بتناغم ودقة متناهية لتحدث هذه الحركة، فكل خلية من خلايا العين وكل عصب من أعصاب الدماغ تستعد للنبض مئات المرات في الثانية لتحدث شحنات كهربائية تكونت في دفع الصوديوم والبوتاسيوم عبر الخلية لتشعل الفراغ بين الأعصاب، فترسل إشارات إلى عصب العين خلال لحاء (قشرة) هذا العصب كي يأمر العضلة التي تحرك العين وتنقل النظر إلى الكلمة التي تلي! ويجب أن لا ننسى أن ما حدث من نبضات خلوية اعتمد على ذبذبات سريعة أتت من توقيت «ساعات» ذرية على مستوى الـ Quantum.

والجدير بالذكر أن الطب قد استفاد كثيرًا من علم التزامن البيولوجي ودوراته: فاكتشف أن الجسم له دورات يومية من حيث حرارته والهرمونات التي تنساب فيه بصورة معقدة ومنظمة لتتشابك مع دورات شهرية وفصلية. (هرمونات النمو مثلًا تتغير يوميًا. بينما الدورة الشهرية عند المرأة تعكس التغيرات الهرمونية كل شهر). داء المفاصل أكثر ما يؤلم في الصباح وهو أفضل وقت لتناول الإسبرين وغيره من الأدوية، لأن عوامل مقاومة الالتهاب الطبيعية في الجسم تكون أضعفها في الصباح! ومرض ارتفاع ضغط الدم كما لوحظ، يبلغ أوجه في الصباح، ما يفسر حدوث معظم النوبات القلبية في الصباح. ولوحظ أيضًا أن

نوبات الربو تحدث في المساء عندما تكون الأنابيب الرئوية أكثر تقلصًا.

هذه الملاحظات ساعدت الأطباء كثيرًا في دراسة الدورات البيولوجية التي يمر بها المريض، وبالتالي ساعدتهم على حماية مرضاهم مما قد يصيبهم في المستقبل. بعض الأطفال يمرون بدورات يرتفع فيها ضغط دمهم، ما ينبه الطبيب إلى إمكانية إصابتهم بمرض ضغط الدم عندما يبلغون سن الرشد؛ فتذبذب درجة الحرارة وتأرجحها في ثدي المرأة يمكن أن يدل على وجود ورم خبيث فيها مثلًا.

بالإضافة إلى ذلك، نجح Halberg باكتشاف مدهش حول توقيت الجراحة والمداواة بالأشعة وعلاقته بنجاح تلك العمليات. النساء اللواتي يخضعن لجراحات الثدي لاستئصال الأورام في صدورهن في فترة قصيرة قبل الحيض، يكن معرضات أربع مرات أكثر لعدم نجاح الجراحة من اللواتي خضعن للعملية مابين اليوم السابع واليوم العشرين من الدورة الشهرية، حسب الدراسة التي أجراها مركز Albany الطبي في نيويورك. والسبب العلمي وراء ذلك يمكن أن يعود إلى كون الهرمونات التي يفرزها جسم المرأة تؤثر سلبيًا في جهاز المناعة لديها. وكذلك توقيت المداواة بالعقاقير الكيماوية للمرضى الذين يعانون من أورام في المثانة والبنكرياس والمبيض بما يتناغم مع الإيقاع البيولوجي للجسم، ساعد كثيرًا في زيادة فاعلية العقاقير المستعملة، نظرًا لأن أسلوب النشاط لدى الخلايا السليمة يختلف عن أسلوب النشاط لدى الخلايا المريضة، ومن المستحسن أن يعطى العلاج في أوج نشاط الخلايا المريضة حيث تكون الخلايا السليمة في أدنى نشاطها.

وبعد تجارب عديدة حول موضوع التوقيت خلال فترات مختلفة من النهار والليل، توصل الخبراء إلى وضع جدول مواعيد كالآتي:

(أ) **الصباح**: تكون يقظة الجسم على أتمها، والذاكرة للمدى القصير في أوجها والمادة التي تسبب الحساسية في أدنى

مستوياتها. أما الهرمونات الجنسية فتكون في قمة نشاطها.

(ب) **الظهر**: حرارة الجسم ترتفع ويزداد الحذر واليقظة، ويكون المزاج في أحسن حالاته، والرؤية في أدق نشاطها.

(ج) **بعد الظهر**: الدقة اليدوية ترتفع إلى أوجها، وكذلك الليونة الجسدية والذاكرة على المدى الطويل تكونان في أفضل حالاتهما.

(د) **المساء**: أفضل وقت للقيام بالعمل الذي يتطلب إعادة وتكرارًا، وأفضل وقت للقيام بالتمارين الرياضية. حاستا الشم والذوق تكونان في أوجهما وأسوأ وقت بالنسبة للحساسية.

(هـ) **الليل**: أسوأ وقت لتناول وجبات ثقيلة حيث عملية التمثيل الغذائي في الجسم تكون في أدنى مستوياتها.

(و) **منتصف الليل وحتى الفجر**: اليقظة تكون في أدنى مستوياتها ما بين الساعة ٣,٠٠ والساعة ٦، صباحًا، ويكون الإنسان أشد عرضة للحوادث، ومعظم الولادات تتم في هذا الوقت.

إن إمكانية عيش الإنسان حسب هذه المواقيت أمر لا يزال مثيرًا للجدل. والمهم أساسًا في الإيقاع البيولوجي هو أنه يزود الأضداد في الجسم بالتوازن المطلوب ليقاوم الفوضى ويحافظ على دوراته المتناغمة، إذ من الضروري أن يفكر الإنسان ويشعر ويتحرك في دورات متوازنة؛ فإذا قرر إنسان أن يشترك في سباق للركض مثلًا ولم يحضّر جسده لهذا الأمر وأبقاه في حالته العادية، فسوف لن يتمكن من المنافسة وسيسقط من الإعياء، لأن قرار الركض يجب أن يتوازن مع سرعة دقات القلب وحرارة الجسم وضغط الدم ليعطي الجسم القدرة المطلوبة للتنافس. هذا، وتعود الأمور إلى حالتها الطبيعية عندما ينتهي من المنافسة.

يمر الإنسان في حياته اليومية في مد وجزر دائمين من التوازن وعدمه؛ مئات من الوظائف الجسدية تثار كل ثانية، ما يعني أنه ليس هناك حال

صحية ثابتة. قد يقول لك طبيبك إن نبضك يبلغ الـ ٨٠ في الدقيقة، وضغط دمك ٧٠/ ١٢٠ ودرجة حرارتك ٣٧ والتي تعتبر جميعها طبيعية للحظات التي أنت فيها الآن، وقد تتغير هذه الحالة في اللحظات التي تلي، لأن الجسد يرقص دائمًا على أنغام موسيقى الحياة إذا جاز التعبير.

عندما تتوقف الموسيقى

يتسم التقدم في السن بفقدان كثير من مفاتيح التوازن في الجسم. الكهول غالبًا ما يجدون أنفسهم غير قادرين على التعامل مع الحرارة والبرودة الشديدين؛ توازنهم في المشي يصيبه الخلل ويرتفع معدل السكر في الدم ومستوى الهرمونات، وعملية التمثيل الغذائي تفقد فاعليتها. وكي تدرك سبب ذلك، يجب أن تعود إلى أهم أسباب سوء التوازن في الكهولة، ألا وهو ضغط الدم المرتفع الذي لا يعتبر مرضًا بقدر ما هو انحراف في دورة الإيقاع الطبيعي للجسم.

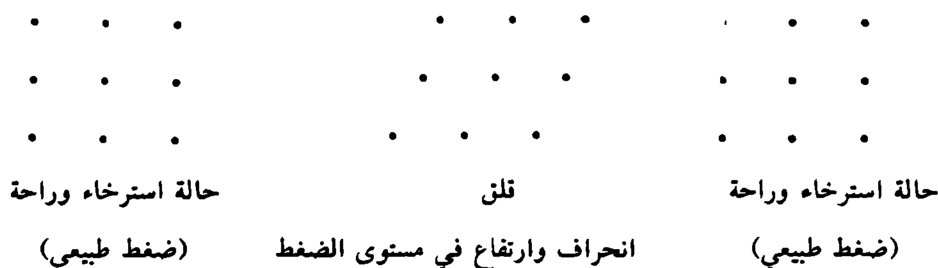
يتحكم الدماغ بالسيطرة على ضغط الدم من ناحية تنظيم دورته في صعودها وهبوطها حسب الظروف النفسية والمادية المحيطة، وهذا أمر طبيعي بالنسبة للناس إجمالًا، ولكن بالنسبة لبعضهم يرتفع ضغط دمهم ولا يعود إلى مستواه الطبيعي بسهولة. وعلى مر الأيام، تبدأ دورة الصعود والهبوط بالانحراف نحو دوام ارتفاع ضغط الدم. وهاكم رسمًا توضيحيًا لمعدل ضغط الدم عند الذكور من الناس حسب أعمارهم:

العمر	ضغط الدم
٢٠	٧٦/ ١٢٢
٣٠	٧٦/ ١٢٥
٤٠	٨١/ ١٢٩
٥٠	٨٣/ ١٣٤
٦٠	٨٣/ ١٤٠
٧٠	٨٤/ ١٤٨

الرسم أعلاه يبين زيادة مستمرة في الضغط العالي والمنخفض ولكن بنسب مختلفة، وهذا تمامًا ما يحدث لدى النساء عند تقدمهن في السن. ومع أن الرسم يظهر المعدل المتوقع ولكنه غير طبيعي، لنبقى أصحاء علينا أن نحافظ على مستوى ۸۰/ ۱۲۰ بصورة عامة. ولكن للأسف، كثيرون هم الذين قد تخطوا المستوى الطبيعي لضغط الدم وأصبحوا عرضة للأمراض المقرونة والناجمة عن ارتفاع الضغط.

ففي أميركا مثلًا، تشير الإحصاءات إلى أن هناك ٦٠ مليون قد تخطوا هذا المستوى الطبيعي.

فإذا أردنا أن نضع لائحة بأسباب ارتفاع ضغط الدم، فسنجد أنفسنا عاجزين عن وضعها لطولها وعرضها! الإجهاد الجسدي والشدائد والقلق الدائم قد تسبب ضغط الدم، وهذا غيض من فيض بالنسبة للأسباب الأخرى. وأحيانًا تجد أن الأوقات في النهار والليل لها تأثير على ارتفاع ضغط الدم وهبوطه، فيلجأ الأطباء في هذه الحالات إلى استعمال آلة خاصة يرتديها الإنسان ليل نهار لمدة معينة تسجل ضغط الدم في حالات ارتفاع معدله عندما يتعرض الإنسان إلى ما يقلقه وعودته إلى المعدل الطبيعي عندما يسترخي ويتخلص من قلقه، كما هو مبين في المخطط الآتي:



كل نقطة في حالة الاسترخاء والراحة تمثل التوازن في ضغط الدم عند من هو في العشرين من عمره، فإذا بلغ الستين ينحرف المخطط نحو دوام ضغط الدم ليشمل فترات الاستراحة والاسترخاء فيصبح كما يلي:

استرخاء وراحة	قلق	استرخاء وراحة
(استمرار الضغط)	(ضغط)	(استمرار الضغط).

وكما نلاحظ هنا أن نقط التوازن قد انحرفت أثناء الاسترخاء والراحة، وبقيت منحرفة وبعد ذلك لا بد أن ينهار التوازن في نقط تمثل اقتراب الموت، ثم حدوثه:

استرخاء وراحة	قلق	الموت
(استمرار الضغط)	(فوضى في السيطرة على الضغط)	(غياب السيطرة كليًا)

إن أفضل خط دفاع نرسمه ضد (الموت) هو أن نُبقي غرائز الجسد في تجدد دائم وتوازن مستمر. وبما أن ضغط الدم يتحكم به الجهاز العصبي بصورة تلقائية لا إرادية كما كان يُعتقد في الماضي، ولكن الآن وبعد دراسات وأبحاث شاقة قام بها ذوو الاختصاص، توصلوا إلى أن «التأمل» و«التنويم المغناطيسي» وغيرهما من التقنيات التي تتعلق بالترابط الوثيق بين العقل والجسد، يمكن للعقل أن يتولى زمام الأمور في عمليات كانت كما يعتقد سابقًا، مجرد عمليات لا إرادية يتحكم بها الجهاز العصبي لا إراديًا.

وكما سنرى في الصفحات التالية في هذا الكتاب كيف يمكن للإنسان أن يتحكم إراديًا بالهرمونات التي تولد القلق وبالتالي السيطرة على ارتفاع ضغط الدم وتأخير الشيخوخة.

التهديد المستتر: (الواقع النفسي)

التقدم في السن والضغوط الحياتية والإيقاعات الجسدية

علماء الصحة توصلوا منذ خمسين عامًا إلى أن الضغط المستمر على حيوانات التجارب في مختبراتهم يسبب الشيخوخة المبكرة، وقد يقود إلى الموت، إذا استمر هذا الضغط. وما ينطبق على الحيوان في المختبر ينطبق على الإنسان في حياته. فمهما صمد الإنسان أمام ظروفه الحياتية القاسية والصعبة، فلا بد أن ينهزم إذا استمرت هذه الظروف طويلًا، حيث ينعكس هذا الانهزام في أجسادنا ويظهر كانهيار في القدرات العقلية والجسدية. ففي الحروب التي ترافقها ضغوط مستمرة على الجنود المحاربين، قد يجد الجندي نفسه في حالة إعياء فكري وجسدي وربما في انهيار عصبي إذا بقي لمدة طويلة في ساحة المعركة، لأن للإنسان طاقة محدودة في تحمل الصعاب واستيعاب الظروف القاسية.

إن العقل البشري مبرمج ليتعامل مع الضغوط والصعاب التي يواجهها. فإذا صوب إنسان مسدسه نحوك وأخذ يهددك بغية قتلك، فالشيء الذي تفعله في الحال هو أن تنقل نفسك إلى حالة يبلغ فيها الخوف والإثارة أوجهما. فإما أن تقاتل وإما أن تهرب، وفي كلتا الحالتين سيرسل دماغك رسالة مستعجلة لإفراز هرمون الـ Adrenalin الذي ينطلق في الدورة الدموية ليتولى وظيفة إعداد الجسم للتصدي لهذا الخطر القادم؛ فتتحول وظائف الجسم العادية إلى وظائف تتطلب جهدًا كبيرًا وعملًا إضافيًا.

وكما نعلم، فإن خلايا أجسامنا تكون مشغولة دائمًا في عمليات الإصلاح والتجدد حيث يذهب ٩٠٪ من طاقتها في بناء البروتينات وصناعة DNA وRNA. فعندما يدرك العقل خطرًا ما يهدد الجسم، تتوقف هذه الخلايا عن القيام بوظائفها لتوفر مزيدًا من الطاقة لشحن الجهاز العضلي للجسم، فينجم عن ذلك توقف التمثيل الغذائي العادي

الذي يصلح ويبني الخلايا (Anabolic) ويتحول في هذا الظرف الاستثنائي إلى عملية تمثيل عكسية تتحطم فيها الخلايا دفاعًا عن الجسم، فيرتفع ضغط الدم وتتشنّج العضلات ويضيق النفس ويفقد الإنسان شهيته وتتعطل عملية الهضم ويعتري الدماغ ارتباك وخوف!

إن تجاوب الجسم مع الخطر المحدق أو المشكلات واستعداده للتصدي لها شيء ضروري ومطلوب، ويجب أن يزول في وقت قصير، ولكن إذا استمرت هذه الحالة لمدة طويلة، تكون العاقبة وخيمة، إذ تستمر عملية البناء في توقفها وتحلّ محلها عملية التحطيم التي ذكرنا (الـ Catabolic) وتقود إلى فوضى نفصّلها كما يلي: (إذا طالت واستمرت).

الاستجابة	المرض الذي ينجم عنها
التعبئة العامة للطاقة	الإعياء، التدمير العضلي، ارتفاع السكر في الدم
ازدياد الضغط على القلب	مرض ضغط الدم
سوء الهضم	مرض القرحة المعوية
توقف النمو الجسدي	قصر القامة
كبت الطاقة الجنسية	القصور الجنسي، عدم انتظام الدورة الشهرية عند النساء
شلل في جهاز المناعة	زيادة خطر التعرض للأمراض
القلق الفكري	إتلاف الأعصاب

إن هذه العواقب أعلاه لو أخذت بمجملها، تشبه إلى حد ما عملية التقدم في السن. فارتفاع ضغط الدم والقرحة والعضلات المترهلة والسكر في الدم، جميعها مؤشرات لهذه العملية. وقد أكد خبراء في ارتفاع ضغط الدم أن استمرار الضغط والقلق والإخفاق في معالجته بالطرق المناسبة، يجد الجسم نفسه غير قادر على العودة إلى وضعه الطبيعي كي يستمر في عملية التمثيل البنَّاء الـ Anabolic والتي بدورها تحافظ على بقاء الخلايا والطاقة. فكلما تقدم الإنسان في السن، تقل مقدرته على التعامل مع المواقف الصعبة، إذ يمكنه تعويض هذا الخلل

باللجوء إلى عناصر غير منظورة تتعلق بالمواقف العقلية، كالراحة النفسية وعدم القلق وأخذ الحياة بإيجابية وتفاؤل.

مراتب الضغط النفسي و(التوتر)

عندما تتعامل مع الضغوط النفسية في حياتك، تمر في ردة فعل أو استجابة في ثلاثة أطوار: ١) الحادثة التي سببت الضغط. ٢) التقييم الفكري للحادثة، ٣) استجابة الجسم بالنسبة للحادثة.

الحياة التي نحياها هذه الأيام ملأى بأسباب الضغوط والقلق الذي يصيبنا، ومن الصعوبة بمكان تجنبه. فالمدن أصبحت أشبه بآلات تولد الضغوط بأشكالها وألوانها؛ الزحام والتلوث والسرعة والضجيج حيث يصعب على الإنسان التكيف معها، فتترك ما تتركه عليه من آثار سلبية.

وهنا يأتي دور التعامل مع هذه الضغوط والمواقف التي يأخذها الإنسان نحو تصفيتها أو التخفيف من حدتها بأسلوب يتبعه من حيث التكيف والتأقلم مع الحياة وعدم الرضوخ لتلك الضغوط واتخاذ مواقف صحية ونفسية فعّالة تساعده في إبقاء عملية التمثيل البناء لديه مستمرة ومؤثرة.

العامل الأشد خطورة: تفسير وإدراك ما يحدث!

إن القدرة على احتمال الضغوط الحياتية تختلف من إنسان إلى آخر، ولكن الخطير في هذه الأوضاع أنها قد تشكل تهديدًا لصحة الإنسان وسلامته إذا لم تتوفر ثلاثة أمور أساسية تخفف من تأثير هذه الضغوطات والتوتر وهي:

(أ) بعد النظر والقدرة على تصور ما يحدث في المستقبل بتفاؤل.

(ب) الإرادة والإدراك القويان والسيطرة على الأوضاع ونسيان الأليم من الماضي.

(ج) المتنفسات التي تمنع الإحباط.

فعندما لا تتوفر العناصر الثلاثة المذكورة عند الإنسان، كثير من الأوضاع غير الضارة والبريئة قد تتحول إلى مصادر للقلق وعدم الاستقرار وإتلاف الأعصاب، كالإحباطات اليومية التي يمر بها الإنسان أثناء قيادة سيارته، والانتظار المزعج في الدوائر الرسمية، والمناقشات الحامية وكثير من الإزعاجات الصغيرة التي لا تعد ولا تحصى... فإذا لم يُتعامل معها على ضوء العناصر الثلاثة التي ذكرناها، فسوف تتراكم مع الأيام وتصبح كما يراها الأطباء مصدرًا للمرض والشيخوخة المبكرة والموت.

وفي دراسته وأبحاثه حول ١٦٠ حالة وفاة مفاجئة، وجد الدكتور George Eagle من جامعة Rochester أن ٥٨ بالمئة من تلك الوفيات التي حدثت من دون أن يكون هناك سبب عضوي منظور، حدثت في أوقات كان المتوفون مفجوعين فيها أو يائسين بسبب خسارة ما. و٣٥ بالمئة كانوا مهددين باستمرار، فقط ٦ بالمئة توفوا في أوقات كانوا فيها في حالة انشراح.

نستنتج من هذه الدراسة شيئًا مهمًا، وهو أن سبب موت أفراد تلك المجموعة (قيد التجربة) لم تكن شدة الضغوط الحياتية فحسب، إذ إن كثيرين غيرهم من الناس مروا بالشدائد نفسها وصمدوا ولم يموتوا، السبب إذًا يكمن في المجموعة نفسها التي لم يتحمل أفرادها الشدائد أو المصائب التي مروا بها، وهذا لا ينفي إطلاقًا التأثير الذي تتركه الضغوط الحياتية على الإنسان حتى ولو تحملها وعلى تسريع تقدمه في السن.

إلى هذا، يجب أن لا ننسى أن كل إنسان يحمل في داخله عالمًا من الماضي وأعبائه. إنها لعبة الذاكرة التي لا تنفك تذكرنا بما قاسيناه في الماضي ليتراكم ذلك مع ما نعانيه في الحاضر، فيطفح الكيل وتحدث الكارثة، وتفعيل العناصر الثلاثة التي ذكرنا هو السبيل الوحيد نحو التصدي لهذه الضغوط وعدم الاستسلام لها.

الهرمونات وعلاقتها بالتوتر

إن استجابة الإنسان للضغوط الحياتية (التوتر) تصاحبها إفرازات من المواد الكيماوية القوية، يكونها الجسم كي يواجه هذه الضغوط موقتًا، لأن استمرارها لوقت طويل يسبب الأذى وتلف الخلايا المتجددة. أخصائيو الغدد الصماء في الجسم يطلقون على هذه المادة الكيماوية التي يكونها الجسم، اسم هرمون الـ Cortisol الذي يلعب دورًا هامًا في تحويل دورة التمثيل الغذائي البناء (Anabolic) إلى دورة تمثيل معاكسة توقف عملية البناء والإصلاح في الجسم (Catabolic). فكلما تعرض الجسم إلى حالة من الضغط الشديد، يفرز هرمون الـ Cortisol بكمية محدودة غير ضارة للتعامل مع الحالة المستجدة. ولكن تكرار الضغوط وبالتالي تكرار إفراز هذا الهرمون، لا بد وأن يحدث نتائج هدامة لوضع الجسم الصحي، كالتلف العضلي والإعياء وزيادة السكر في الدم وترقق العظام وتصلب الشرايين وارتفاع الضغط وإضعاف جهاز المناعة وليونة الجلد وإضعاف القدرات الفكرية.

كيف نمنع استمرار الضغوط وبالتالي تحديد إفراز الـ Cortisol يبقى السؤال الصعب؟

في عالم الحيوان، الشيخوخة والموت يسيران حسب توقيت مرسوم يلعب الـ Cortisol دوره في تحقيقهما. سمك السلمون بعد أن يقطع مسافة مضنية من البحر إلى أعلى النهر الذي ولد فيه فيضع بيضه ثم يموت. إنه لم يمت من التعب والضغط بل من توقيت غامض في داخله قامت به إفرازات كبيرة من هرمون الـ Cortisol التي سببت موته.

الحيوانات في مجملها، يكون التقدم في السن والموت لديها مرتبطًا بتوقيت ثابت يختلف من حيوان إلى آخر. إنه «ساعة بيولوجية» وضعت من أجل توازن وجود المخلوقات على وجه الأرض. الذبابة تعيش لمدة

يوم واحد، بينما الصدفة العملاقة في البحر تعيش مئة عام، فلو عاش الذباب لمدة مئة عام وتوالد بالنسبة ذاتها لغطى الذباب العالم بأكمله!

أما الإنسان فلديه «ساعته البيولوجية» أيضًا، ولكنه يختلف عن الحيوانات بأن لديه «إرادة حرة»، وشيخوخته وموته يتأثران بهذه الإرادة التي يمكنها أن تتحدى توقيت ساعته البيولوجية نحو تأخير الشيخوخة وربما الموت! في زمن الأمبراطورية الرومانية كان متوسط عمر الإنسان لا يتعدى ٢٨ عامًا. أما الآن فمتوسط عمر الإنسان ارتفع إلى ٨٢ عامًا للنساء و٧٥ عامًا للرجال؛ وليس هناك من شك بأن هذا الارتفاع في متوسط عمر الإنسان لن يتوقف عن الارتفاع بل سيستمر ويستمر... وهذا يعود إلى أسباب كثيرة، طبية وغذائية «وأهمها «الإرادة الحرة» التي يتفرد بها الإنسان دون باقي الكائنات.

التأمل (MEDITATION) يؤخر الشيخوخة

العلاقة بين هرمونات التوتر والشيخوخة المبكرة أصبح أمرًا واضحًا. ولكن كيفية السيطرة على إفراز الهرمونات، وبالتالي على السيطرة على التوتر، تبقى الأمر الذي يحتاج إلى إيجاد الوسيلة الناجعة. «التأمل» هو الوسيلة التي تتعامل مباشرة مع جذور التوتر المخزون والتخلص منه. هذا ما أثبته ممارسو هذا النشاط.

«التأمل» لم يلاقِ استحسانًا في الماضي من الطب الغربي، إلى أن برز طبيب شاب في جامعة UCLA يدعى R. Keith Wallace وبرهن فوائد «التأمل» من الناحيتين، الروحية والجسدية.

ومن خلال سلسلة من التجارب التي قام بها Wallace في أواخر الستينات على مجموعة من المتطوعين الذين يمارسون «التأمل» وربطهم بجهاز لرصد انفعالاتهم أثناء فترة التأمل، فوجد، لشدّة دهشته، أن هؤلاء المتطوعين جميعهم أظهروا مستويات مرموقة من الهدوء والسكينة

الداخليين، وكذلك الراحة العميقة بالنسبة إلى سهولة تنفسهم وانتظام نبضهم وضغط دمهم.

«التأمل» وخاصة «التأمل الوجداني» الـ Mantra هو نشاط يقوم على الإعادة الصامتة لكلمات معينة باللغة السنسكرتية التي تنقل العقل بذبذباتها نحو السكون الفكري من خلال رسائل تندرج في الجهاز العصبي.

وبما أن الـ Mantra أو التأمل الوجداني أثبتت فائدتها منذ آلاف السنين في الهند، فقد أصبحت جزءًا لا يتجزأ من علم الـ Yoga أو «التسامي» الذي يسعى لرفع العقل المفكر وربطه بمصدره، (الإدراك الصافي) وهو ما نسميه حسب المفهوم العلمي الجديد حقل الـ Quantum الذي كما ذكرنا سابقًا يشكل رحم المادة والطاقة.

عندما شرح Wallace أبحاثه، كانت آلية «التأمل» غير مفهومة علميًا فكان أول من بيَّن أن جلسات التأمل والعينان مغمضتان تضع الجهاز العصبي في حالة من «اليقظة المريحة» حيث يبقى العقل على وعيه وتوقده ويدخل الجسم في حالة من الاسترخاء والراحة العميقة، ما أثار كثيرًا من التساؤل بين الأطباء والعلماء. كيف يمكن للإنسان أن يكون يقظًا ومسترخيًا في آن واحد؟ النوم هو حالة من الراحة والاسترخاء واللاواعي، تكون فيه وظائف الجسم العضوية في أوج راحتها. بينما اليقظة من الناحية الأخرى هي حالة يكون فيها الجسم في أوج انشغاله عضويًا وفكريًا.

لقد اكتشف Wallace أن هذين الضدين يمكن أن يتوحدا من خلال «التأمل» فيحصل الإنسان من جراء هذا الاتحاد على راحة تبلغ ضعفي الراحة التي يجنيها من النوم العميق، وذلك في مدة من الزمن يُستشعر فيها «التأمل» لا تتجاوز العشر دقائق، مقارنة بعشر ساعات من النوم العميق.

ولم يتوقف Wallace في أبحاثه عند هذا الحد بل تعداه ليرى مدى تأثير التأمل على التقدم في السن، فركز في أبحاثه على ثلاثة مؤشرات للشيخوخة من المنظور البيولوجي.

(أ) ضغط الدم.

(ب)البصر

(ج) السمع

فوجد أن هذه المؤشرات الثلاثة التي تمثل جزءًا من الصورة العامة للشيخوخة، تحسنت تحسنًا ملموسًا إلى درجة أنها عكست مجرى الشيخوخة، فظهر العمر البيولوجي للإنسان المواظب على التأمل لمدة ثلاث أو أربع سنوات أقل بخمس سنوات عن عمره الزمني. أما الذين مارسوا عملية التأمل لمدة تزيد على خمس سنوات، فقد انخفض عمرهم البيولوجي عشر سنوات عن عمرهم الزمني.

وفي أبحاث أخرى أجراها على ٢٠٠٠ من الأشخاص الذين يمارسون «التأمل» وينتسبون إلى مؤسسات ضمان صحية، فوجد أن هؤلاء الأشخاص يتمتعون إجمالًا بصحة جيدة، وأن زياراتهم للأطباء كانت ٥٠٪ أقل من الذين لا يمارسون هذا النشاط بصورة عامة. أما بالنسبة للأمراض الرئيسية، فوجد أن مرض القلب بين «المتأملين هو أقل بـ ٨٠٪ و٥٠٪ أقل بين مرضى السرطان من غير الذين لا يمارسون «التأمل». والجدير بالذكر أن التحسن الصحي الذي حققه من هم فوق ٦٥ من العمر، كان الأفضل بين الجميع.

هذا وكطبيب متخصص في ممارسة «التأمل» وصف Wallace هذه الممارسة كعلاج لمرضاه. ثم لعب دورًا هامًا مع أحد زملائه، الدكتور Jay Glaser واشترك معه في أبحاثه حول هرمون يفرزه الجسم من غدد صماء فوق الكليتين سماه DHEA، غير واضح المعالم، ينساب في

مجاري الدم بكميات آلاف المرات أكثر من باقي الهرمونات لتحديد وظيفته في جسم الإنسان.

لقد استطاع Glaser أن يحدد ميزة واحدة ينفرد بها هذا الهرمون، وهي مقاومة التوتر وتأثيراته السلبية. وهو عرضة للتناقص في الدم كلما تقدم الإنسان في السن. وبالتالي فإن استمرار وجوده يحافظ كثيرًا على حسن سير الأمور في وظائف الجسم ويؤخر الشيخوخة.

واستنتج Glaser من خلال تجاربه العديدة وأبحاثه المتعلقة بموضوع التوتر، أن «التأمل» يساعد كثيرًا على رفع مستوى هرمون الـ DHEA ويؤخر مظاهر الشيخوخة المبكرة.

توحد الجسد مع العقل والروح

العلاقة بين هرمون الـ DHEA المضاد للشيخوخة المبكرة «والتأمل» الذي يبقيه على مستوياته المطلوبة، أمر في غاية الأهمية، ولكن الأهم من كل ذلك أن «التأمل» فوق كل ذلك هو ليس مجرد ممارسة ونشاط روحي فحسب، كما يعتقد معظم الناس، إذ لا يوجد في كينونتنا ما نسميه ممارسة روحية وممارسة عضوية منفصلتين عن بعضهما البعض. عندما نقول «روحيًا» لا يعني أن ما نقوله منفصل عن الجسد. ففي كل مرتبة من نمونا الروحاني يكون الجسد فيها أعظم حليف له، فالأحاسيس التي نعتبرها دنيوية ومادية كالجوع والعطش والألم والسرور، هي في الحقيقة مرتبطة بالسمو الذي تصبو إليه النفس؛ وكما يؤمن ممارس اليوغا الهندي Maharishi إذ يقول إن الإنسان الروحاني هو من يعيش في الحاضر بصورة مكتملة جسدًا وروحًا.

إن التوازن بين الروح والعقل والجسد هو الحقيقة المطلقة لكينونتنا، وأي عمل يقوم به الإنسان لا بد أن يشمل كل ماهو عليه في تلك الكينونة عقلًا وروحًا وجسدًا.

فكل ناحية من نواحي الحقيقة هي جزء من لغز لكلية الكينونة؛ الذرات والصخور والنجوم وجسم الإنسان هي تعبير عن الكينونة المادية، الألم والمتعة والشغف والحب هي من ناحية ثابتة تعبير عن الكينونة الروحية والنفسية. هذا، وعندما تتحد هذه الأبعاد المادية والنفسية والروحية بصورة متوازنة، تصبح الحياة وحدة متكاملة تبعث الراحة والطمأنينة، إذ إن إدراك الإنسان لمكانه في الكون وسمو وعيه، يحمله فوق ما يسمي بالفناء المادي (Entropy) إلى مرتبة لا يمكن لهذا الفناء أن يمسها. فالعقل (الذكاء) فينا يعمل ضد الفناء، فهو في أعماقه خالد... خلايا الجسم تذهب وتعود، ولكن معرفة الجسم بصناعة الخلايا واستبدالها، خالدة وتنتقل من جسد إلى آخر محمولة بالوحدات الوراثية الـ (DNA).

هناك خمسة معالم في الإدراك والمعرفة لا يمكن للـ Entropy أن تعتريها، حيث تشكل لب العقل الإنساني وتطوره من جيل إلى جيل وهذه المعالم هي:

١ ـ أنا نفس سامية.
٢ ـ اللحظة التي نعيشها الآن مرسومة كما يجب أن تكون.
٣ ـ المجهول هو جزء من الترتيب العام للكائنات.
٤ ـ التغير فينا ينصهر في اللاتغير الكوني.
٥ ـ (Entropy) الفناء لا يشكل أي تهديد بالمعنى الأبدي، فهو دائمًا خاضع لسيطرة القوة المدبرة اللامتناهية (سبحان الله)!

هذه المفاهيم الحتمية هي مفاهيم حاسمة، لأنها تمكن الإنسان من التحليق فوق عالم الثنائية وفوق صراع الخلق والفناء. هناك مدى واسع من الأحداث يخدم غاية واحدة، هي التعقل والسعادة والمحبة، بغض النظر عن الألم والمعاناة اللذين يعتوران الإنسان في لحظات حياته، فهي ترشد العقل دائمًا إلى طريق ترسمه المفاهيم الخمسة بعيدًا عن كل معاناة أو كدر.

والآن دعونا نشرح كل مفهوم من المفاهيم الجسمة على ضوء ذلك.

١) أنا نفس سامية:

بالرغم من أن كياني المادي محدد بزمان ومكان، فإن إدراكي ليس كذلك. أنا مدرك أن حقل الطاقة يكتنفه بقاء وفناء؛ الطاقة والمادة تأتيان وتذهبان داخل الوجود وخارجه، يربطهما وينظمهما العقل (الذكاء) الذي يجري في جميع الكائنات، وأنا، بالتالي، عنصر من عناصر ذلك الذكاء. نفسي ترى أحداث الحياة المادية من خلال عدسة الإدراك الخالد، وعندما أتوقف عن رؤية وسماع ما يحدث في حياتي المادية، أبقى، أنا نفسي، موجودًا في إدراك خالد يحمل الخلود.

٢) اللحظة التي نعيشها الآن مرسومة كما يجب أن تكون:

اللحظة التي أعيشها هي حدث في زمان ومكان داخل هذا البقاء اللامتناهي. هذا البقاء اللامتناهي هو أنا، إذ لا يمكن لأي شيء أن يحدث مستقلًا عن نفسي؛ إذًا فكل ما يحدث لي يجب أن يكون مقبولًا مني لأنه جزء من كينونتي وهويتي. وكما أن كل خلية في جسدي تعكس ما يحدث فيه بصورة شاملة، فكل لحظة من لحظات حياتي تعكس جميع اللحظات في الحاضر والماضي والمستقبل، وهذه الوحدة يمكنها أن تمنع ظلال الماضي من تشويه الحاضر والمستقبل، فهي نافذة يدخل منها السرور والقبول بحتمية الوجود.

٣) المجهول هو جزء من الترتيب العام للكائنات:

الشك واليقين هما عنصران من عناصر طبيعتك الإنسانية. هناك أشياء يجب أن تتيقن من وجودها كي تكون موجودة. وهناك أشياء يجب أن تشك في وجودها ليستمر التجدد والحداثة. الموقف الصحيح الذي يجب أن تتبنى هو أن المجهول مرادف للخلق، وإدراك هذا الأمر يحميك من الخوف الذي يلم بك إذا قاومت هذا المجهول. ففي الوحدة الكونية

يرى الإنسان الحكمة التي تكتنف الشك، ويتحقق من أن نبضات قلبه وتنفسه وأفكاره التي ستلي في لحظة ما في حياته، تبقى مجهولة كليًا. وبالرغم من هذا الشك، يبقى نظام الحياة على دقته وحتميته. الشك بما سيحدث يجب أن لا يخيف إنسانًا مؤمنًا بالوحدة الكونية، ويجب أن يأخذ بها لأنها وحدة نفسه...

٤) التغيير في الحياة ينصهر في اللاتغير الكوني والأبدي:

الحياة هي رقصة خالدة ينظم حركاتها الإدراك وتوجه نموها الإرادة، ولأن الإرادة طاقة مستمرة الوجود، فالرقصة لا تتوقف لأنها كنه الحياة التي نحياها؛ فكل حركة فيها أو تغير هو جزء من ذاك الرقص. نستنتج من ذلك أن كل ما يحدث في مكان أو زمان هو مرسوم وضروري وله معان تتخطى ما نراه فوضويًا في هذا الكون الدقيق التنظيم. وعندما ندرك كبشر بأننا محتضنون في كنف هذا الكون السرمدي الذي تنصهر فيه فوضى التغير في اللاتغيير المنظم والثابت لتولد الفرح المرافق للإرادة الحرة التي يمارسها بنو البشر، وحيث تلعب فيها النسبية دورًا كبيرًا في تجديد فائدة وجدوى ما يحمله ذاك التغيير في الحياة، تنفتح قلوبنا وعقولنا وأبصارنا نحو المطلق الخالد (سبحان الله)!

٥) الفناء (Entropy) لا يشكل أي تهديد لأنه يخضع لسيطرة القدرة المطلقة الخالدة التي تنظم هذا الكون.

إن أجسادنا في كينونتها تعكس الفوضى والنظام في آن؛ فذرات الطعام والهواء والماء تدخل دوراتنا الدموية بصورة فوضوية، ولكنها حالما تدخل الخلايا تنتظم وتقوم كل ذرة بعمل يسند إليها حسب نظام دقيق. والأمر ذاته ينطبق على ما تنتجه عقولنا بشكل دقيق ومنظم من أفكار تنجم عن فوضى، لا بل عن عاصفة من الإشارات الكهربائية ترسلها أعصاب الدماغ! إن ما يطلق عليه «فوضى» في الحياة وأحداثها ليس كذلك إذا نظرنا إليها بإدراك شامل وعميق. ففي الوحدة الأبدية بين

التغيير واللاتغيير، بين الفوضى والنظام، ندرك أن كل خطوة نخطوها نحو ما يسمى الفناء والانحلال هي كذلك خطوة نحو تنظيم أشكال جديدة لهذا الخلود الذي نحن جزء منه. فعندما يدرك الإنسان أن الحياة تنبعث من الانحلال وأن السير في طريق الخلود إنما هو تبادل أدوار بين الموت والحياة والسكون والنشاط والربح والخسارة، وهو صوت الحقيقة في داخل كل مخلوق، تبرز الحياة وجدانيًا مريحة وسهلة وغير ضاغطة. ولكن في الواقع، نجد أن تراكم التوتر والتقدم في السن وما يرافقهما من عدم الراحة والخوف والقلق، يحول الحياة إلى صراع دائم.

الفصل الذي يلي: مكرس لإنهاء الصراع في حياتنا بوسائل عملية مفيدة توصلك إلى تقبل حياتك كممر للانبعاث الدائم هدفه أقصى درجات الفرح والرضى.

عمليًا: الحكمة وراء المجهول

إن مجهولية الحياة تفرض كثيرًا من المطالب الدائمة على الأجهزة الجسدية للإنسان وترهقها. فهناك أمران متوفران للتعامل مع المجهول: القبول والمقاومة. القبول يعني السماح للأحداث أن تجري من حولك ويكون رد فعلك تلقائيًا وإيجابيًا. أما المقاومة فتعني المحاولة الدائمة لتغيير تلك الأحداث وإخضاعها لمشيئتك وعبثًا تحاول!

هذا وقد رأى بعض علماء النفس أن القبول بالأحداث وعدم مقاومتها المستمرة هو الأصح بين الأمرين، إذ إنه يساعد على التخلص من التوتر الذي يرافق هذه الأحداث. بينما المقاومة تخلف وراءها المزيد من التوتر المتراكم الذي لا تستطيع التعامل معه نظرًا لعدم قدرتها في غالب الأحيان على تغيير مجرى الأحداث التي تلم بالإنسان.

في كتابه Emotionally Free ركز الطبيب النفساني David Viscott على حالة نفسية أسماها الشعور المخزون أو «المديونية العاطفية» التي ترتبط ارتباطًا مباشرًا بالشيخوخة ليقول:

«الحزن يجعلك تشيخ قبل أوانك فعندما تكون مديونًا عاطفيًا تكون متشائمًا بالنسبة للمستقبل وأنت في ريعان شبابك، فعندما ترى أن لا بد من الرجوع إلى الماضي لمعالجة ما لم تنله من عاطفة أو فرص وإيفاء للدين العاطفي في حاضرك؛ فتجد نفسك تواقًا إلى المزيد من الاهتمام من الآخرين وقضاء وقت أطول مع أناس ليسوا معك الآن. تفعل كل ذلك من أجل إزاحة هذا العبء العاطفي عن كاهلك وإدراك حقيقة ما حل بك».

كثيرون هم من يجدون أنفسهم في خضم هذه المديونية العاطفية التي تتراكم مع الأيام، والمعلوم أن التقدم في السن حالة نفسية قد تسمح للمديونية العاطفية أن تزداد لدرجة يصبح الجسم فيها عاجزًا عن التعامل مع أي زيادة من التوتر بصورة فعالة فيطفح الكيل، وتكون النتيجة ضعفًا ووهنًا ومرضًا وموتًا.

وكي يتحاشى الإنسان الوقوع في فخ «المديونية العاطفية»، يحتاج إلى إدراك واع لمسألة على جانب كبير من الأهمية، وهي أن كل لحظة من لحظات الحياة تكون مجهولة العواقب، تشكل تهديدًا كامنًا ولا فائدة ترجى من الرجوع إلى الماضي؛ يمكنك أن تفكر في الماضي وتندب حظك العاثر، وتتوق إلى ذكرياتك بالقدر الذي تريد، ولكن لا يمكنك العودة إليه فعليًا؛ مكانك هو اللحظة الحاضرة وهو المكان الذي تعمل وتنجز وتنمو فيه مستقلًا عن ذكريات الماضي الأليمة التي تشكل مديونيتك العاطفية.

إن المنظومة البيولوجية لجسم الإنسان مصممة لتعيش دائمًا في الحاضر حيث تستحوذ على أقصى درجات الفرح والاكتفاء؛ والجسم لا يعلم أبدًا كيف سيكون ضغط الدم فيه بعد ثوان معدودة، لذلك فهو مصمم على التعامل مع درجات مختلفة من الضغط. هذه هي الحكمة وراء المجهول التي تسمح للأحداث أن تجري تلقائيًا ويرحب بها كمصدر للنمو والإدراك. هذا ونرى هذه الحكمة أيضًا في تلقائية الخلايا الجسدية

والأعضاء التي تتألف منها؛ الإشارات الكهربائية التي تتولد في الدماغ ليست متشابهة بل مختلفة على الدوام طيلة حياة الإنسان، فمجهولية الإشارات المتجددة هي وراء التفكير الخلاق. ففي كل دقيقة تموت ٣٠٠ مليون خلية في الجسم في مسلسل يستوعبه مجرى الحياة الذي يستمر في فاعليته.

قد يجد العقل صعوبة في تقبل المجهول لأنه يخشى التغيير والخسارة والموت، وهنا يكمن مصدر المقاومة للأحداث التي يترجمها الجسم إلى توتر ينهكه ويعرقل مسيرته.

فيما يلي بعض التمارين التي تساعدك على ترميم وعيك وإدراكك وإصلاحهما نحو تقبل ما يلم بك، كي تصبح حياتك في الحاضر مشبعة بالفرح والرضى.

أولًا: يجب أن تعي مقدار مقاومتك للأشياء التي تلم بك وأن المقاومة تقود إلى تصرف مريب ألا وهو حب السيطرة. هذا التصرف ينبع من ميل قوي متجذر في الشعور بالخوف والتهديد.

الآن ضع إشارة (صح) بجانب كل من المقولات التالية، إذا كانت تنطبق عليك (أحيانًا أو معظم الأحيان أو دائمًا)، وحاول أن تكون صريحًا وصادقًا مع نفسك إلى أقصى حد ممكن، وإذا كانت لا تنطبق عليك، أبدًا اتركها من دون إشارة..

١ ـ أحب أن أتولى زمام الأمور في موقع عملي وأشعر بسعادة أكبر إذا قمت بالعمل بمفردي دون الآخرين.

٢ ـ عندما أكون تحت ضغط ما، فالانفعال الذي أظهره هو الغضب والتأفف.

٣ ـ نادرًا ما أخبر أحدًا بأنني بحاجة إليه.

٤ ـ أميل لأن أخفي ما يحز في نفسي من ألم ولا أفصح عنه لأحد حتى الذي سبب الألم.

٥ ـ إن ما يغيظني من تصرفات إخواني وأخواتي معي قليل..
٦ ـ مقدار الدراهم التي أصرفها على شخص ما تعني مقدار ما أحبه.
٧ ـ لا أبوح بسوء تصرف الآخرين نحوي بل أبقيه مكتومًا.
٨ ـ إذا بدأت العلاقة بيني وبين شخص ما تسوء أتمنى، بيني وبين نفسي، أن أسترجع كل ما صرفته عليه.
٩ ـ جميع من في بيتي يجب أن يتبعوا قوانيني.
١٠ـ أجد صعوبة بالاعتراف أني عرضة للخطأ، فنادرًا ما أقول «إني مخطىء» وأعني ماأقول.
١١ـ أفضل أن أضمد جروجي بنفسي على أن أظهر ضعيفًا أمام الآخرين.
١٢ـ أجيد الكلام أكثر من الاستماع.
١٣ـ ما يجب أن أقوله هو عادة على جانب من الأهمية.
١٤ـ أفكر، بيني وبين نفسي، أن الآخرين لا يأخذون آرائي على محمل الجد وكما يجب.
١٥ـ لدي شعور جيد حول ما هو مفيد للناس.
١٦ـ هناك مرة على الأقل ضبطت فيها أفتح بريد غيري من الناس.
١٧ـ يعتبرني الناس سلبيًا لا يعجبني العجب.
١٨ـ أصبو إلى المستويات الرفيعة التي أحيانًا ما يفهمها الناس خطأ وبأنها انتقاد وتعييب.
١٩ـ أميل لأن أكون كاملًا في كل شيء، تزعجني قلة العناية (والفوضى) في العمل.
٢٠ـ أشعر بعدم الراحة إذا تقرب مني شخص ما عاطفيًا أكثر مما يجب.
٢١ـ عندما أقطع علاقتي مع شخص ما، أعتقد في معظم الأحيان أني كنت على حق.
٢٢ـ أجد صعوبة في العيش مع شخص قليل العناية وغير مرتب، كوني أنيقًا ومنظمًا وأريد الأمور أن تسير حسب ما أريد وعلى منوالي.

٢٣ـ أنا مُبرمج جيد لعملي اليومي وأحترم الدقة في مراعاة المواعيد.
٢٤ـ يؤلمني أن لا يبادلني الناس اهتمامي بمصالحهم اهتمامًا مماثلًا بمصالحي من قبلهم.
٢٥ـ لدي تفسير منطقي لما أقوم به من عمل، مع أن الناس لا يقبلون به دائمًا.
٢٦ـ لا أهتم كثيرًا إذا وجدت أن الآخرين لا يكنّون لي أية محبة.
٢٧ـ في رأيي، أن أكثر الناس لا يعبرون عادةً عن شعورهم الحقيقي وراء ما يقومون به من تصرف.
٢٨ـ ليس لدي الإلمام بالتعاطي مع الأولاد كثيري الصخب والضجيج.
٢٩ـ لا أزال ألوم والديّ على ما سبّبا لي من مشاكل لم أفاتحهم بها قط.
٣٠ـ عندما أدخل في جدل مع زوجي /زوجتي/ حبيبي/ حبيبتي أجد نفسي ميالًا لإثارة النزاعات والشكاوى القديمة.

مجموع النقاط ....

تقييم وضعك

إذا كان مجموع الإشارات: من ٠ ــ ١٠.

شخصيتك ليست مُهيمنًا عليها من حاجتك الماسة لتكون في موقع السيطرة، يبدو أنك مرتاح لأحاسيسك ومتساهل مع الآخرين. أنت مدرك لكونك غير مثالي وبالتالي تتفهم أخطاء الآخرين. من السهل عليك أن تدع الأحداث تسير في مجراها، والمفاجآت لا تفقدك توازنك. من المحتمل أنك تقدر التلقائية والعفوية في التصرف والتعبير عن العواطف.

(من ١٠ ــ ٢٠):

إمساكك بزمام الأمور أمر متوال ومتكرر بالنسبة إليك. لديك من الخوف والأحاسيس الأليمة أكثر مما تستطيع تحمله، لأنك لا تعمل

جاهدًا نحو حل المشكلة بالنسبة إلى هذه الأحاسيس. إنك لا تعلق كثيرًا من الأهمية على كونك في مركز السيطرة، ولكنك تريد الأمور أن تسير حسب أهوائك. ترى نفسك منظمًا ومنجزًا في أعمالك ولا تعير كثيرًا من الأهمية إذا خرجت الأمور عن مسارها وسيطرتك في حالات محدودة. لقد وجدت الشخص الذي يمكنك أن تكون صريحًا وصادقًا معه ضمن حدود معينة.

(ما فوق ٢٠):

أنت شخص ممسك بزمام الأمور تمامًا. إنك تشعر أن الإمساك بزمام الأمور والسيطرة ضروريان، لأن الناس لا يترددون في جرح شعورك. هذا ما تحمله ذاكرتك منذ طفولتك الأليمة. وحتى تحمي نفسك من المزيد من الأذى، تحاول كبت أحاسيسك لأنك لا تريد أن تكشف نفسك للآخرين. حاجتك الملحة كي تكون الأشياء على هواك تبعد الناس عنك بالرغم من أنك تعمل جاهدًا لتلبية حاجاتهم. الشعور الوحيد الذي تظهره هو الغضب والتأفف. إنك تحاول على الدوام شرح أحاسيسك ودوافعك للآخرين وتعطي الأسباب الواحد تلو الآخر لتبرير ما أنت عليه، ولكن الحصول على محبة الناس ومودتهم يبقى دون جدوى.

الغاية من لائحة الأسئلة هذه ليست لتصنيف الناس وإلصاق السوء بهم إذا كانوا ممسكين بزمام الأمور أم لا. فقدان السيطرة على الأمور تكون حالة غير مرضية بتاتًا بالنسبة لمعظم الناس، فالكل يسعى للمحافظة على نوع من السيطرة، ولكن هناك طريقة صحية وأخرى غير صحية لتكون في ذلك الموقع.

الطريقة الصحية هي أن تكون، واثقًا من نفسك ومن محبة الناس لك ومن إنجازاتك بصورة تجعلك غير آبه بالأحداث الخارجية التي قد تهدد قدراتك وتكيفك مع الأوضاع المحيطة. ومن الناحية الأخرى، الطريقة

غير الصحية هي أن تخاتل وتداور الناس والأحداث حتى تغطي ضعفك وعدم شعورك بالأمان، لأنك أخفقت في معرفة نفسك. . .

ومعرفة النفس كما قال أحد الحكماء تتمثل بالطريقة التي يمارسها الإنسان في عمله. إذ قال: «إذا كانت مداخلتي في وضع ما خاطئة، لدي الأيمان بأن هناك كثيرًا لأتعلمه من رفيق يساعدني أو أن مجرى أحداث لا بد أن يكشف ما أحتاجه. وفي كلتا الحالتين، لا يمكن أن أصل إلى حل إلا إذا اعترفت أولًا بأنني لست كاملًا». أما ذوو السيطرة غير الصحية، فتنقصهم المرونة والتواضع، تجدهم يصرون على الإمساك بزمام الأمور في جميع الأحداث دائمًا. ويجدون المبررات لأنفسهم بأنهم على حق في كل خلاف يقع بينهم وبين الآخرين؛ وكونهم غير قادرين على التساهل والتسامح، يدفعون الثمن غاليًا من راحتهم وسعادتهم لأنهم منعوا الحياة أن تمر من حولهم ومن خلالهم.

كيف نحرر تفسيرنا للأحداث ومناهجها.

حريتنا في الحياة تتوقف على مفهومنا وإدراكنا لها. فعندما نمعن النظر في حالة ما، لا بد أن يتراءى لنا الماضي فيها، لأن كل حدث تمر به في الحاضر يكون متجذرًا في ماضيك؛ إذا كنت تخاف العناكب في صغرك مثلًا، فلا بد أن ينعكس هذا الخوف في الحاضر، لذلك علينا أن نحرر أنفسنا من ظلال الماضي وتأثيراته السلبية على حياتنا الحاضرة ونفهم الأشياء من أكثر من زاوية واحدة.

إذا خاصمت شخصًا، مثلًا وتمسكت بوجهة نظرك بصورة مطلقة، ستخلق من ذلك الشخص مصدر تهديد لك، بينما الاعتراف بأن هناك وجهتي نظر صالحتين في موضوع الخصام يزيل الخلاف والتهديد، وبالتالي توفر على نفسك سورة الغضب والانزعاج الذي يحدث من جراء ذاك الخصام والتوتر الذي يرافقه، كيف نقوم بذلك عمليًا؟ هذا هو السؤال! Chopra ينصح بخمس طرق لإبطال مفعول التوتر ونزع فتيله:

١ ـ عندما أكون في حالة خلاف وخصام أقول لنفسي إن وجهة نظري حول هذا الخلاف محدودة وحقي فيها ليس مطلقًا، إن خصمي له حقه أيضًا.

٢ ـ حالما أشعر بالتوتر، أدرك أني متمسك أكثر مما ينبغي بوجهة نظري إذ سمحت لتأثيرات الماضي أن تدخل في حاضري.

٣ ـ أعالج الأمور دائمًا من منظور جديد، أركز على ما أشعر به من أحاسيس جسدي فيشرع عقلي لا محالة، برؤية الأمور بصورة مختلفة.

٤ ـ أتساءل دائمًا عن صدق تفسيري للأوضاع وفاعليته.

٥ ـ أركز دائمًا على الوسيلة لا النتيجة، لأن التوتر يأتي نتيجة للخوف من الإخفاق في الوصول إلى الغاية المتوخاة، إذ إن الاعتقاد بحتمية الوصول إلى الغاية والسيطرة المطلقة على الأحداث يوقع الفكر في مأزق القلق والتوتر، وكي أتحاشى ذلك أقول لنفسي: «ليس من الضروري أن أعرف إلى أين أنا ذاهب؛ علي أن أتمتع أولًا بالطريق التي أسلكها».

فعندما أتصرف حسب ما ذكرت من نصائح، تزول الإزعاجات اليومية والتوتر الذي ينجم عنها.

الغاية من التمرين المذكور هي أن نفكر مليًا بالنصائح التي وردت ونكون على استعداد لتغيير تفسيرنا للأحداث وتطبيق ذلك عمليًا من خلال أساليب وطرق عليك الإلمام بها. في البداية فكر: بشخص ما سبب لك الأذى والألم ولن تستطيع مسامحته أبدًا واتبع في خط تفكيرك الخطوات التالية:

١ ـ أشعر بالأذى، ولكن هذا لا يعني بأن الشخص الذي سبب لي هذا الأذى شخص سيّىء وقصد أذيتي. فهو لا يعرف ماضي حياتي وأنا بالمقابل لا أعرف ماضي حياته. هناك صورة لهذه القصة تختلف قليلًا عما أعتقد بالرغم من شعوري الذي جرح.

٢ ـ إنها ليست المرة الأولى التي أشعر فيها بالأذى من جراء حدث مماثل، لذلك أعتقد أني تسرعت في الحكم على ما حدث، عليَّ أن أتحقق من الأشياء أولًا.

٣ ـ ليس من الضروري أن أرى نفسي الضحية في تلك الحالة، في المرة السابقة وفي الحالة المماثلة كان لي ردة فعل مختلفة. هل كنت هذه المرة أسير انفعالاتي وعواطفي؟ هل أخذت بعين الاعتبار شعور الشخص الآخر والأذى الذي قد سببته له؟

٤ ـ دعني أنسَ شعوري بالأذى للحظة محدودة؟ كيف كان شعور الشخص الآخر؟ ربما لم يكن نفسه تحت تأثير أمر ما ومتأثرًا بأمر أفقده السيطرة على تصرفه.

٥ ـ أريد أن تكون هذه الحادثة عاملًا مساعدًا لي. لا يهمني لومي ذلك الشخص على تصرفه لأنني أود أن أتعرف بالأشياء التي قد تشكل تهديدًا لراحتي النفسية؛ كلما فكرت بهذا الموضوع زادت مسؤوليتي اتجاه شعوري. وهذا ما يساعدني على التسامح. . «لا تكرهوا شيئًا لعله خير لكم» لقد علمتني هذه الحادثة أشياء كنت أجهلها عن نفسي وأنه باستطاعتي أن أعيش بعيدًا عن التوتر والقلق وأخلق متسعًا للحظات فاعلة وتلقائية من الحرية كلما ألم بي ما يزعجني.

فإذا تعودت أن تتفحص تفسيرك للأحداث بالصورة التي ذكرنا، يمكنك أن تمحو من ذاكرتك ما يكدرك وتدخل في ومضات من بُعد النظر والصراحة مع نفسك. إنك الآن ترى الحقيقة ذاتها وليس انعكاسًا لماضيك، ترى كل ماهو مهم وقيم في حياتك ـ المحبة والرحمة والجمال والتسامح والإلهام ـ جميعها تنبعث تلقائيًا في نفسك.

أعرف رجلًا كلما أتى لزيارة والديه يدخل في جدال مزعج مع والده، مع أن والده كان يستقبله بحفاوة لدرجة حمل حقيبة سفره كل مرة، استمر الحال على هذا المنوال مرات ومرات عديدة، إلى أن أتى يوم كان قد بلغ

فيه الأربعين من العمر وبلغ والده الخامسة والسبعين. هذه المرة أتى الرجل لزيارة والده، وبمجرد أن رآه والده قادمًا، هرع إلى استقباله بشوق ولهفة، وتقدم ليحمل الحقيبة التي كان ينقلها، ولكنه هذه المرة تعثر وسقط على الأرض. في تلك اللحظة شعر الرجل أن والده قد تقدم في السن وأن الحرب التي كانت دائرة بينهما طيلة هذه المدة لم تكن إلا انعكاسًا لحالة في الماضي، كان الرجل يرى فيه نفسه صغيرًا لا حول له ولا قوة، بينما يرى والده ذلك العملاق الجبار المخيف، ولذلك كان لم ير حرجًا عندما كان والده يحمل حقيبة سفره. ولكن في المرة الأخيرة، عندما تعثر، انقشعت الغمامة وأدرك الرجل أن والده كان يحمل الحقيبة لا ليظهر قوته وجبروته بل عاطفته نحو ولده. وهذا دليل على أن إعادة النظر بالتفسيرات السابقة وفهمها على ضوء مختلف، أبرزت الأمور على حقيقتها وقضى على ذلك التوتر الذي استمر بين الوالد وولده.

نزع القشرة عن الماضي والترسبات التي تكتنفه

الماضي يكتنفنا بترسبات غاية في التعقيد. فعالمنا الداخلي مليء بالعلاقات المعقدة، لأنها تحتوي على الماضي ليس كما كان بل كما يستجلبه صاحبه. إذ إن جميع الأشياء التي أرادها ولم تتحقق تحولت إلى هروب نحو الأوهام والانتقام والحنين والأسى ولوم النفس والشعور بالذنب. وكي يتخلص الإنسان من هذا التشويش الذهني، عليه أن يدرك بأن هناك مشاعر أعمق من تلك، حيث تظهر الأمور على صعوبة أوضاعها جيدة ومستساغة، وذلك يتوقف على حسن إدراكنا لها.

Hermann Hesse في كتابه Siddhartha قال: «في داخلك، هناك الملاذ والهدوء تؤول إليهما لتكون نفسك». هذا الملاذ هو إدراك بسيط للراحة النفسية التي لا يمكن أن تؤثر فيها فوضى الأحداث الخارجية وحيث لا عطب ولا ألم. إنه المجال الذي تصبو إليه في عملية «التأمل» وتصل إليه من خلال التمرين التالي:

سجل هذه العبارات:

«أنا مخلوق تام لا نقص في ولا عيب كما أنا الآن. كل شيء في حياتي يعمل ويسير نحو مصلحتي في نهاية الأمر. أنا محبوب وأنا المحبة».

لا تتوقف لتحليل هذه العبارات؛ اكتبها فقط. وعندما تصل إلى نهاية كتابتها، أغمض عينيك ودع أي رد فعل يمر ببالك أن يطفو على السطح. واكتب الكلمات التي مرت ببالك في تلك اللحظة. في البداية لا بد أن تواجه بعض المقاومة لحقيقة ما كتبته، لأنه لا يوجد من هو كامل وتام. وفكرة أن الأشياء تسير في النهاية نحو مصلحتنا هو هراء فتقول لنفسك «هذا كلام فارغ لا يصدق».

والآن أعد الكرة، ودون توقف اكتب العبارات مرة أخرى. أغمض عينيك، ومرة أخرى اكتب الكلمات التي تتبادر إلى ذهنك. لا تتوقف لتحليل ردة فعلك. تابع التمرين ذاته ١٢ مرة وسوف تكتشف مدى التغيير والإيجابية اللذين حدثا بالنسبة لردة فعلك مقارنة بردة الفعل الأولى في بداية التمرين التي لم تتقبل نتائجها أساسًا، هذا التمرين يُمكنك من سبر أغوار إدراكك ويوصلك إلى أدق وأعمق الطبقات فيه والتي تعطي صورة مستقلة عن قيمتك الفردية بعيدًا عن التأثيرات الاجتماعية.

الناس في غالبيتهم يقاومون على مستوى الطبقات السطحية لإداركهم، حيث ردة الفعل تأتي مرتبطة بالنفس الاجتماعية والمبرمجة لتحابي وتعطي الصورة الاجتماعية المطلوبة وليس حقيقة النفس في أعماقها. عندئذٍ تصبح عبارة «أنا المحبة» مقبولة لديك.

المحبة هي جزء أساسي من طبيعة الإنسان، وهي كامنة في أعماق نفسك، حيث توجد أدق القيم الإنسانية؛ وجهلنا لهذه الحقيقة يجعل معرفتنا بتلك القيم ـ المحبة والجمال والرحمة والثقة والقوة والصدق ـ من دون معنى.

فإذا تمكن الإنسان من العيش حسب هذا العمق في طبقات نفسه وتخلّص من تناقضات الطبقات السطحية ومشاكلها، حيث الأذى والقلق، يصبح ذلك الإنسان المثالي الذي قاوم كونه كذلك في البداية ليسير الآن في حياته براحة واكتفاء وإيجابية.

معرفة الإنسان بحقيقة ذاته تكشف أمامه تلك المشاعر الأزلية التي تجعلنا نتفاعل مع المحبة والثقة والرحمة وجميع الأحاسيس الأساسية الموجودة في أعماقنا، فمن هذه المشاعر نشأنا وعنها نبحث لنعيش في مستوى الإدراك العميق حيث تنمو المحبة وغيرها من المشاعر الأزلية.

ففي المراحل الأولى من هذا النمو الشخصي نجد أن معظم الناس يتساءلون عن تلك الحالات الأساسية. هل هم محبوبون وموثقون وأقويات، ومهمون إلخ؟ وسرعان ما يكتشفون أنه يمكنهم معرفة كنه هذه الحالات، لأنهم يريدون أن يبرهنوا ذلك لأنفسهم من خلال كسب المحبة من خلال العمل الخير في ممارساتهم للعبة الاجتماعية فقط، وليس من خلال الوصول إلى أعماق طبقات إدراكهم وترديدهم «أنا المحبة» ومعرفة طبيعة وجودهم وغايتها.

الغاية من البحث عن المحبة هي أبعد بكثير من التصرف العادي. إنها البحث الذي يتولاه العقل عندما يتطلع إلى داخله نحو «الأنا» التي تؤمن: «أنا المحبة» و«أنا الرحمة» و«أنا الجمال» و«أنا الوجود» و«أنا الإدراك» و«أنا النفس» بنقاء مطلق خالص.

العيش في الحاضر

إذا نظرنا بصورة سطحية إلى حياتنا، نجد أننا لا نعيش في الحاضر بل نعيش الانطباعات التي تركها الماضي في ذاكرتنا؛ فعندما نمر بتجربة ما، تتدخل هذه الانطباعات في ردة الفعل لدينا لتعكس أصداء الماضي. والحقيقة أننا نتفاعل مع الحاضر، حيث يبدأ البحث عن جوهر النفس. شعورنا يرتكز على الحاضر بكليته وهو فكر متصل بإحساس وغالبًا

ما يكون الفكر متعلقًا بالماضي أو المستقبل، لكن الإحساس هو دائمًا في الحاضر، ومهمة العقل هنا هي أن يربط الفكر بأحاسيس في الحاضر.

في طفولته تكون مشاعر الإنسان فيها أقرب إلى الحس المادي منها إلى النشاط الفكري. فعندما يشعر الطفل بالجوع أو الخوف يشرع بالبكاء، فهو لم يتطور فكريًا ليدرك كلمات «عيب» أو «لا يجوز»، فيتصرف ضمن هذا الإطار الطفولي. وكبالغين، يتنكر معظم الناس لتجاربهم العاطفية في الحاضر ويغلفونها بساتر من الأفكار الراسخة فينا من جراء تجارب سابقة تنقلهم إلى الماضي ومآسيه أو المستقبل والقلق الذي يواكبه. الإحساس الكامل والمجدي حول انفعال ما يجب أن يكون في الحاضر مستقلًا عن مآسي الماضي والخوف من المستقبل للتخلص من تأثيراته السلبية في لحظة غير محدودة بزمن.

إذا عدنا إلى الجذور، نجد أن الانفعالات المعقدة التي نمر فيها تثير نوعين من الأحاسيس: الألم والفرح. جميعنا بصدد تجنب كل ما يؤلم والسعي نحو ما يفرح. David Viscot العالم النفساني رد تلك الانفعالات المعقدة إلى دورة تكرر نفسها دائمًا في حياة كل إنسان وتبدأ في الحاضر، حيث الإحساس بالألم والفرح يجد سبيله نحو التحول إلى شعور وانفعال بغيض يتركز حول الماضي بصورة ذنب أو خطيئة أو غم.

الألم في الحاضر يمارس: كأذى.

الألم في الماضي يستتر في الذاكرة كغضب.

الخوف من الألم في المستقبل يتحول إلى قلق.

فإذا كتم الغضب، استقر في النفس كغم ينغِّص عيشها.

ما تخبرنا هذه الدورة وتفيدنا أن الأذى المخزون هو وراء كل أسى نفسي؛ فهو يتنكر بثوب الغضب أحيانًا والغم والقلق أحيانًا أخرى.

والطريقة الوحيدة للتعامل مع هذه الطبقات من الألم، يجب أن ندرك حالًا السبب الذي وراءها ونعالجه ونستمر في حياتنا العادية.

العيش في الحاضر يعني العزم المستمر على تجنب ما نسميه «الانفعال الرخيص» ألا وهو الغضب الذي بدوره يعرضنا للغم والكآبة اللذين تصعب مواجهتهما. فإذا لم يتخالص الإنسان مع أسباب الأذى والغم في الحاضر، يتراكم الغضب والقلق والغم ليزيد الإحباط الذي يعيشه صاحبه سوءًا.

التمرين التالي ينصح بالخطوات التي على الإنسان أن يتخذها حول كيفية الشعور والانفعال في الحاضر:

١ ـ يجب أن ندرك أن أسوأ الانفعالات تلك التي تترك ولا يتعامل معها حالًا في الحاضر.

٢ ـ تماشَ مع أحاسيسك واكشفها ولا تدع مجالًا لأي دافع لكتمها أو إنكارها أن يقف بينك وبين كشفها.

٣ ـ دع الشخص الذي سبب لك الأذى أن يدرك حقيقة شعورك.

٤ ـ تصافَ مع انفعالاتك وتحرر من تأثيراتها السلبية وأكمل حياتك، وكأن شيئًا لم يكن.

في بادىء الأمر، يبدو هذا التمرين وكأنه تمرين في المعاناة! ولكنه في الحقيقة تمرين لتحسين ممارستك للحرية الشخصية. أن يكون الإنسان مهمومًا أو مغتمًا ليس أمرًا مفرحًا. ولكنه أمر واقع في الحاضر يجعل انفعالات الغضب والقلق والإحباط تحملك إلى الماضي لتعيش ذكرياته التعيسة، كما يجري مع معظم الناس بحكم العادة. ولكن عندما تصرّ على البقاء في الحاضر وتمنع ذكريات الماضي الأليمة من التسرب إلى الواقع الذي أنت فيه الآن، يتغير مسار انفعالاتك باتجاه مصدره الحقيقي الذي هو «المحبة» «والرحمة» و«الصدق» التي تشكل «الأنا» الحقيقية.

الغاية وراء كل معاناة هي الإرشاد نحو الاتجاه الصادق. ومن الناحية الأخرى، الغاية من الألم هي إعطاء الإنسان إشارة بأنه ليس على ما يرام وعليه إزالة ذلك الألم. عندما يتألم الطفل يبكي كي يُساعد على التخلص من أسباب الألم ويرتاح ومن ثم يعود إلى حالته الطبيعية التي هي فرح وسعادة. فإذا أردت أن تحذو حذو الطفل، فما عليك إلا أن تكون نفسك النقية، بعيدًا عن كتم أسباب ألمك ومعاناتك، إذ يمكن لأي إنسان أن يتخلص من الألم لحظة حدوثه، وذلك بالتركيز على هذا الألم تمامًا كما يفعل الجسد تلقائيًا فتكون قد لعبت دورًا مساعدًا جدًا لجسدك نحو التحرر من ذاك الألم. فأنت الآن مجرد شاهد على هذا الألم وليس أسيرًا يخرجه ذلك الألم عن توازنه وبعد نظره.

فعندما تقول أنا «مكدر ومجروح الشعور» بانفتاح وصدق، يمكنك بسهولة أن تتخلص من هذا الشعور قبل أن يتحول من خلال التستر والكتمان إلى إحباط يصعب إزالته.

إفصاحك عن الأذى الذي قد يلم بك بصدق، يولد فيك راحة تساعدك على تنمية قدراتك للتخلص من آثار ذلك الأذى وتحويل اللوم الذي تكنه للذين سببوا لك الأذى إلى تسامح.

أما الدروس التي نتعلمها من هذا التمرين، فهي عميقة جدًا وجزيلة المعاني:

- كل إنسان يتصرف حسب مستوى إدراكه. هذا ما نتوقعه من أنفسنا ومن الآخرين. فإذا سبب أحدهم الأذى لنا، نعطيه الأسباب التخفيفية ونقول هذا ناجم عن مستوى إدراكه وحدود معرفته.
- التسامح مع الآخرين يتبلور إذا أرحت نفسك من المعاناة التي أنت فيها.
- لا يستطيع أحد في الدنيا أن يؤذيك إلا إذا زودته أنت نفسك بالقوة لفعل ذلك. وهذه القوة تكمن في الأذى الذي قد تعانيه ولم تستطع

التخلص من تأثيره. واسترجاع هذه القوة للسيطرة على انفعالاتك هي السبيل الوحيد لمنع الآخرين من تقاذفك ذات اليمين وذات اليسار حسب أمزجتهم.

● إن الأحداث الخارجية ليس لديها أي قوة لتؤذيك. الأذى يأتي من التفسيرات التي يكونها الدماغ عن هذه الحالة المؤلمة، إذ يمكنك أن تعيش أبعد من أي تفسير أو تأويل في حالة تشهد بنقاوة وصفاء إدراكك الذي لا يمس ويبرز «الأنا» الحقيقية فيك.

وأخيرًا إن هذا التمرين يدحر الشيخوخة، العنوان المهم في هذا الكتاب، لأنه يعيدك إلى الزمن الحاضر بمجرد إدراكك للحظة الآنية التي لا يحدها زمن، إذ يصبح كونك في الخامسة من العمر متساويًا مع كونك في الخامسة والثمانين، واكتشافك لهذه الحرية في حاضرك يفسح المجال أمامك لتفهم «لا محدودية الزمن». حيث يظهر الماضي والحاضر والمستقبل مجرد مصطلحات وهمية مقارنة بالحقيقة المطلقة التي هي دائمًا «هنا والآن».

القسم الرابع

علم «طول العمر» (LONGEVITY)

لم تسنح لي الفرصة أن أتعرف إلى BELLE ODOM شخصيًا، ولكني أعرف عنها من خلال الصورة التي تنشر لها في المجلات والجرائد اليومية. هي سيدة كبيرة السن وصغيرة الحجم لا تفارق الابتسامة شفتيها. دخلت أخبار Belle الجرائد والمجلات لأنها تخطّت المئة وتسعة أعوام من العمر وما زالت تتمتع بعيون صافية ونظرة ثاقبة وعقل سليم يفوق في نباهته عقول من هم أصغر منها سنًا في بيت العجزة الذي تعيش فيه الآن.

عندما تخرج Belle في فسحتها اليومية، تصر على ارتداء ملابس أنيقة وتجلس في الحديقة مشرقة ومبتهجة. وفي إحدى المقالات التي نشرت عنها، عثرت على لائحة إحصائية تتعلق بالذين تجاوزوا الـ مئة سنة من العمر وهي كمايلي:

٨٠ بالمئة من الذين تجاوزوا هذا العمر هم من النساء.

٧٥ بالمئة هن أرامل.

٥٠ بالمئة يعيشون في بيوت العجزة.

١٦ بالمئة هم من العرق الأسود. (يشكل العرق الأسود ١٢٪ من مجموع السكان)؛ ومن المفيد أن نعرف أيضًا أن Belle هي من العرق الأسود حيث ولدت وترعرعت في مزرعة في تكساس وعاشت حياة قاسية في كوخ صغير غير مزود بأي من وسائل الراحة منفردة لحين بلوغها

الـ مئة عام. والآن هي النزيلة المفضلة في بيت العجزة في «هيوستن» وتتمتع بصحة جيدة. نذكر هنا، أن Belle تخطت جميع الاحتمالات البيولوجية عندما تجاوزت الـ مئة وتسعة أعوام نحو بقاء على قيد الحياة يكتنفه الكثير من الغموض.

هناك لغز مرتبط بطول العمر لا يزال العلم عاجزًا عن فك رموزه. فعلم الوراثة لم يستطع أن يعطي الجواب الشافي! هل أسلوب العيش الرغيد يلعب دورًا في هذا اللغز؟

لقد عاشت Belle حياة صعبة جدًا وشاقة، وكان غذاؤها محدودًا على جانب كبير من الكفاف. وبالرغم من كل ذلك، تفوقت في «طول عمرها» على ٩٩،٩٩٩ بالمئة من أبناء وبنات جيلها، حتى اللواتي عشن حياةً رغيدة بالمفهوم الحديث.

رسميًا، إن أكبر المسنين في التاريخ الأميركي هي Delina Filkins التي عاشت في الريف في ولاية نيويورك وتوفيت سنة ١٩٢٨ عن عمر يبلغ ١١٣ عامًا. ومع أن Belle قد بلغت الـ ١٠٩ أعوام، فلا تزال دون الرقم الذي سجلته Delina. وهي الآن المتحدي الوحيد بين النخبة من طويلي العمر.

وفي مقابلة أجرتها الصحافة مع Belle سألها أحد الصحفيين:

«هل تشعرين بالوحدة؟» أجابت «نعم أشعر بالوحدة أحيانًا»، والشعور بالوحدة أمر طبيعي بالنسبة لهؤلاء المسنين نظرًا للسنين الطويلة التي تفصلهم عن الأصدقاء والأهل الذين بدأت Belle حياتها معهم. فقد دفنت Belle ثلاثة أزواج وأخًا وست أخوات ولم يكن لها أي أولاد؛ حتى بنات أخواتها بلغن من العمر درجة لا تمكنهن من العناية بها. Belle هي الآن في طريقها إلى القمة في طول العمر، ويتوقع أنه في العقود القليلة القادمة ستشهد هذه القمة ازدحامًا ونسبة عالية بين الناس.

هل يمكنك أن تتخيل نفسك يوم تبلغ الـ مئة عام من العمر؟ إنها قفزة فكرية واسعة تشبه ردة فعل طفل في الثالثة من عمره يطلب إليه أن يتصور نفسه عندما يبلغ الأربعين.

تصور نفسك قد بلغت الـ ٥٠ من العمر (ربما تكون قد بلغت هذا العمر الآن) وحاول أن تفهم وتدرك هذه الحقيقة المذهلة: اليوم الذي بلغت فيه الـ ٥٠ من العمر سيكون يوم «ميلادك الثاني»، وفي جميع الاحتمالات، هناك حياة ثانية أمامك تنتظرك لتعيشها وتستمر على الأقل لـ ٣٠ أو ٤٠ سنة أو حتى ٦٠ سنة أخرى.

سابقًا، كان سن الـ ٥٠ هو السن الذي يبدأ فيه الإنسان بتصفية مهامه؛ في ذلك الوقت يكون الإنسان قد أنهى دراسته الجامعية وتزوج وأنجب واستقر في مهنته وتحقق من نجاحه أو فشله في الحياة. هذه الصورة تغيرت الآن، ولم يعد سن الـ ٥٠ بداية لنهاية المطاف بالنسبة للعمل المنتج والطموح، بل منطلق ثان لحياة تبدأ من جديد في هذا السن، هل نحن مهيأون لها؟

مقارنة مع ولادتنا الأولى، الولادة الثانية في الـ ٥٠ لها ميزاتها ومحاذيرها، وفي كلتا الحالتين، سوف ينفتح أمام الإنسان مجال كامل لوجوده يستطيع فيه أن يستمر في التخطيط للمستقبل كالذين في مقتبل أعمارهم وولادتهم الأولى.

إن ولادتك الأولى جاءت دون أن يكون لك رأي فيها؛ جاءت من غرباء عنك وسرعان ما أدركت أنهم والداك! وفي البداية شرعت بالقيام بواجبات بسيطة دربك عليها والداك، كونك مخلوقًا ضعيفًا لا حول لك ولا قوة. ومن ثم كان على قدراتك العقلية أن تتكيف مع معاني الحياة المحيطة بك، فتعمل وتجاهد وتنافس ولكن على مشارف الخمسين من العمر بدأت تشعر بأنك قمت بجميع الأعمال المنوطة بك (دخلت المدرسة وتخرجت في الجامعة وأنجبت أولادًا ونجحت في أعمالك

وجمعت ثروة لا بأس بها)، ومع هذا الشعور، بدأت تلوح أمامك أيضًا صور مخيفة للشيخوخة التي بدأت تزحف نحوك.

وأنا شخصيًا يقول Chopra كمثل حي على الولادة الثانية بعد الخمسين والتي سأصل إليها بعد أربعة أعوام، شرعت أخطط لحياة جديدة بعد ذلك السن ووضعت لائحة بالأشياء التي يجب أن أقوم بها لحين بلوغي الـ مئة من العمر!

فاستحضرت لائحة بما أبتغيه:

أريد أن أعيش حياة أطول.

أريد أن أستمر بصحة جيدة.

أريد أن تبقى قدراتي العقلية صافية ونقية.

أريد أن أستمر في نشاطي.

أريد أن أصل إلى أقصى درجات الحكمة والدراية والحلم.

ففي اللحظة التي انتهيت فيها من كتابة هذه الرغبات، انتابني شعور أدهشني وجعلني أثق بأن تحقيق هذه الرغبات جميعها في متناول يدي. لماذا لا أطلب المزيد من الحياة؟ فطالما أن حياتي جيدة، لماذا لا أطلب المزيد منها؟ إني أعرف كيف أعيش حياة صحية اليوم وغدًا. عقلي لا يزال على صفائه وتوقده الآن؛ لا أرى أي سبب يجعله غير ذلك إذا استمريت في استعماله إيجابيًا! أنا نشيط الآن ورغم التقدم في السن لن أغرق في كرسي لا أغادره أبدًا، فلماذا الخوف؟ إذا كنت بحاجة للمزيد من الحكمة والحلم؛ فسأنتظرهما، لأني أعلم أن الحكمة هبة تأتي في أوانها. هذا وأود أن أقول إن جميع رغباتي التي ذكرت تصبح هراء إذا لم أصل إلى تلك «الثمرة الذهبية» التي لا تنضج إلا عندما يتقدم الإنسان في السن.

هذه اللائحة البسيطة من الرغبات، أود أن أقول، قد حولت تقدمي

في السن من تهديد مخيف إلى هدف أسعى وراءه لإصلاح حالي وتحسين حياتي.

الشيخوخة زينة ونعمة إذا عرف الإنسان كيف يصل إليها بفرحٍ ويعيش يومه مفعمًا بالرضى والقبول، لأن كل يوم أنت فيه يمثل شبابًا مستمرًا في العمر الطويل.

الافتراض القديم بأن التقدم في السن ينهك الجسم ويُفقد الحياة أداءها ووفرتها، افتراض عشوائي كرسه المجتمع عبر السنين، خلافًا للمفهوم الجديد بأن الحياة في جميع مراحلها هي في تغير مستمر وما يسميه المجتمع انحطاطًا بعد سن معين، هو في الحقيقة نمو غير محدود نحو تحقيق القدرات الكامنة عند الإنسان والتي تولِّد المزيد من الحكمة والخبرة.

ماذا نتوقع جسديًا وعقليًا وعاطفيًا كوننا قد دخلنا الخمسين الثانية من عمرنا؟ لقد برز علم جديد، علم «طول العمر» المؤهل للإجابة عن هذا السؤال. لقد أثبت هذا العلم الحديث أن الانحطاط الجسدي والضياع الفكري الذي يرافق التقدم في السن كما يعتقد، ليسا مبرمجين في جسم الإنسان ولا مناص من حدوثهما، لأن الجسم كما سبق وذكرنا مبرمج للنمو المستمر المثمر جسديًا وعقليًا وعاطفيًا.

وفي هذا القسم من الكتاب أود أن ألفت النظر لما توصل إليه العلم الحديث من اكتشافات أساسية في علم «طول العمر» التي آمل أن تنطبق على جميع الناس. الكائن الإنساني شديد المرونة والتحمل بصورة لا تصدق أحيانًا. إنه من الصعب جدًا أن نصدق بأن المعمرة Belle عاشت المدة التي عاشتها في الظروف القاسية التي مرت بها. لقد كانت فقيرة ومحرومة العناية الصحية الضرورية، قضت معظم حياتها في العمل الشاق تقتات من طعام فيه نسب عالية من الدهون ولا يحتوي على الفيتامينات الضرورية للجسم. لا شك أن علماء الشيخوخة سوف

يتفحصون هذه المفارقات والشواذات في الحياة التي عاشتها Belle، وكما أعتقد أنهم سيدرسون تلك المفارقات ويتطرقون إلى ناحية مهمة جدًا، ناحية عقل Belle وقلبها ونظرتها إلى الحياة التي تتخطى أسلوب معيشتها المادية. إن Belle المعمرة، هي أبعد من أسلوب معيشة وحياة مادية معينة، وذلك ينطبق على جميع الناس.

علماء الشيخوخة في أبحاثهم العديدة حصلوا على أكوام من المعلومات المفيدة التي تساعد في تأخير الشيخوخة وإطالة العمر، ولكنها لم تكن كافية لإعطاء أسباب المفارقات في عملية التقدم في السن وطول العمر؛ إذ وجدوا أنهم بحاجة إلى أمثلة حية لما يسمى العيش المتكامل.

Gayluce ورفاقها في جامعة «بركلي» في «كاليفورنيا» قاموا بتجربة فعالة في هذا الاتجاه وأسموه مشروع SAGE(تفعيل الشيخوخة والتنقيب عن مصادر نموها)، فكانت الغاية الأولى من هذا المشروع كما يدل عنوانه إعادة الحيوية والنشاط لمن هم بين الـ ٦٥ والـ ٨٥ من العمر، حيث لاقى نجاحًا كبيرًا؛ كثيرون من المتقدمين في السن غيَّر الـ SAGEحياتهم إلى الأفضل، بينهم امرأة انبرت لتقول في الـ ٧٤ من عمري كنت أشعر بأن حياتي قد فقدت فاعليتها، ولكن من خلال الـ SAGE استطعت أن أؤلف كتابًا وأنا في الـ ٩١ من عمري وأسافر من بلد إلى آخر وأحاضر عن أهمية المحافظة على البيئة! هذا التغير جاء نتيجة للتركيز والإدراك والإيحاء الذاتي والتحرر من القلق والتوتر. لقد اكتشفت كما اكتشف الآخرون أن هناك سرًا في كل حياة كشفه معلمونا من قبلنا من المعمرين عرفوا كيف يعيشون ولادتهم الثانية بعدما بلغوا من العمر الـ ٥٠.

أنا شاب في الـــ ١٠٠ من عمري: هذا ما يحاول أن يعلمنا إياه المعمرون!

الكثيرون منا لم يقابلوا شخصًا في الـ ١٠٠ من عمره. تاريخيًا، كان

من يعيش ليبلغ الـ المئة أمرًا نادرًا جدًا. ففي دراسة أجريت على عدد من الأرستقراطيين الإنكليز قديمًا الذين كانوا ينعمون بمأكل ومشرب وظروف حياتية أفضل من عامة الشعب، لم يجدوا بينهم واحدًا بلغ المئة عام خلال القرون العشرة الماضية، وأول معمر من الارستقراطيين الإنكلير بلغ هذا السن هو Lord Perhyn الذي توفي عن ١٠١ عام سنة ١٩٦٧.

واليوم، وفي جميع البلاد الصناعية، هناك شخص واحد بين كل ١٠,٠٠٠ يجتاز حد المائة من العمر، وهذه النسبة في ارتفاع مستمر.

المعمرون الذين يعيشون بيننا الآن لم يبلغوا عمرهم المتقدم بالصدفة، بل لكونهم أناسًا يحملون مواقف إيجابية ونظرة للحياة يحسدون عليها. فهم يعشقون الحرية والاستقلال، ويتمتعون بحياة ليس فيها كبح أو إكراه، ويعملون في مهن حرة ومستقلون في حكم أنفسهم حيث استطاعوا أن يتحملوا أفدح خسائرهم وينسوها.

في كتابه Prolongevity يذكر وAlbert Rosenfeld من خلال مقابلات أجراها مع ١٢٠٠ من المعمرين الذين بلغوا الـ مئة وما فوق، أنهم كانوا أفرادًا يعملون بجد واجتهاد ويحبون ما يقومون به من عمل، وكان واضحًا عند الجميع أن «الطموح العاصف» لم يجد سبيلًا إلى نفوسهم. وكانوا، جميعهم، ميالين نحو المعيشة الهادئة والمستقلة، وفرحين في أعمالهم وفي أجواء عائلاتهم وعباداتهم، ولم يقوموا في حياتهم بأعمال يندمون على فعلها. كذلك كانوا يتمتعون بإرادة قوية وحب زاخر للحياة.

فلو كان التقدم في السن مسألة انتقال تدريجي نحو الإنهاك والانحطاط، لكان معظم المعمرين في وضع صحي سيّىء؛ في الحقيقة، وعلى ضوء الأبحاث التي أجريت على مجموعات من المعمرين، ثبت أن معظمهم يتمتع بصحة جيدة؛ (فقط حوالى ٢٠٪ منهم يعانون متاعب صحية) والغالبية منهم لا يزالون يعملون بنشاط لا بأس به.

والمحاولة التي يقوم بها علماء الشيخوخة لتحديد الصفة الثابتة «للشخصية المعمرة» باءت بالفشل، لأن حصرها في سمات المعمر (كالجد اللطيف الهادىء والحليم) ليس صحيحًا. هناك من بلغ المئة بين الأنانيين والمتهكمين وغير الاجتماعيين من الناس، الخيط الرفيع الذي يربط بين المعمرين إجمالًا هو «الاكتفاء الذاتي» الذي تنطوي عليه الشخصية في أعماقها. وكدليل على هذه النقطة الأخيرة، أجريت دراسة في نيويورك حول هذا الموضوع على ٧٩ شخصًا أصحاء تجاوزت أعمارهم الـ ٨٧ لم يزوروا طبيبًا في حياتهم ولم يقيموا في بيوت للعجزة.

وكإيضاح للمعلومات التي جناها Dr. Stephen Jewett كبير الأطباء النفسيين الذين اشتركوا في تلك الدراسة، رأى أن «طول العمر» بالمعنى الواسع للعوامل المؤثرة هو محض شخصي في معظمها، تنبع من الإنسان ذاته ومن نفسيته، إذا قيست بالعوامل ذات الطابع العضوي أو المادي كالغذاء ورغد العيش إلخ. . .

فيما يلي لائحتان بالعوامل النفسية والمادية وصفاتها، اتسم بها أولئك الأشخاص:

(أ) المميزات المادية أو العضوية

- اعتدال وزن الجسم من حيث النحافة والسمنة.
- بقاء الوزن مستقرًا عبر السنين.
- جهاز عضلي جيد ومتناغم.
- قبضة جيدة.
- بشرة مشرقة وشابة.
- قدرة على القيام بأنشطة متنوعة، خصوصًا قيادة السيارات.

(ب)المميزات النفسية بما فيها أسلوب (العيش والسلوك)

- ذكاء فطري وقّاد وذاكرة قوية ورغبة شديدة في معرفة ما يجري من أحداث.

- تحرر من القلق وتعرض قليل للأمراض.
- راحة البال.
- استقلالية الخيار في الوظيفة. (هم أرباب العمل وأصحاب الأمر والنهي).
- يعملون بالزراعة والمهن الحرة، كالمحاماة والطب والهندسة المعمارية؛ معظم أولئك لم يتقاعدوا في سن مبكرة.
- معظمهم عانى وصدم أثناء الانهيار الاقتصادي في الولايات المتحدة في أواخر العشرينات وأوائل الثلاثينات، عندما كانوا في الخمسينات والستينات من أعمارهم، خرجوا منها إلى حياتهم الطبيعية معافين وبنوا مستقبلًا اقتصاديًا جيدًا.
- يحبون الحياة. كانوا على جانب كبير من التفاؤل وخفة الظل وتذوق النكات يتلذذون بأبسط المسرات. كانوا يرون الجمال في أشياء يراها غيرهم قبيحة.
- قدرة عظيمة على التكيف. يحبذون دائمًا العيش في الحاضر وتغيراته ويستذكرون الأحداث الجميلة من ماضيهم.
- لم يكونوا مشغولي البال بالموت.
- كلهم كانوا متدينين بالمعنى الواسع، غير متزمتين أو متعصبين.
- لم يكونوا أكولين أو نهمين أو على نظام غذائي معين. غذاؤهم كان يشمل أنواعًا مختلفة من الطعام، جميعها غنية بالبروتينات وقليلة الدهون.
- جميعهم كانوا ينهضون من النوم باكرًا وينامون من ست إلى سبع ساعات في اليوم.
- كانت عاداتهم في شرب الخمور مختلفة؛ بعضهم كان يشرب باعتدال، والبعض الآخر كان يشرب بكثرة، ومنهم من لم يشرب أبدًا.
- قسم منهم لم يدخن أبدًا، وقسم كان يدخن باعتدال، وقسم آخر كان مدمنًا على تدخين الغليون.

● الأغلبية منهم كانوا يشربون القهوة.

● الأدوية التي استعملها هؤلاء طيلة حياتهم توازي الأدوية التي يستعملها غيرهم من المتقدمين في السن في أسبوع!

هذا وفيما يلي أود أن أضيف مزيدًا من الشرح بالنسبة للمميزات الجسدية (المادية).

الوزن وعلاقته بطول العمر

شعر علماء الشيخوخة من خلال أبحاثهم أن المحافظة على الوزن ذاته طيلة الحياة مهمة جدًا لحياة أطول؛ ففي دارسة قامت بها جامعة هارڤرد على ١١٧٠٠ من خريجيها منذ ١٩١٦ وجتى ١٩٥٠ وراقبوا أحوال أوزانهم في أواسط أعمارهم وبعدها، اكتشفوا أن التأرجح في كسب الوزن وفقدانه الذي يستمر على فترة طويلة من الزمن يزيد من نسبة الذين يتعرضون لخطر الموت؛ ومقارنة بالذين حافظوا على وزنهم ذاته، اكتشفوا أن الذين خسروا من وزنهم ما يعادل، ٦كلغم خلال عشر سنوات، فنسبة تعرضهم لخطر الموت بالسكتة القلبية ارتفعت ٥٧٪ عن الذين حافظوا على استقرار وزنهم.

وفي دراسة أخرى متعلقة بحسابات مؤسسات التأمين على الحياة، قام بها Ruben Andres أظهرت أن نسبة موت من يزيد وزنهم على ١٥٪ من الوزن الطبيعي هي الأقل، إذا قورنت بأوزان من هم أقل من الوزن الطبيعي بصورة مستديمة.

وبما أن أبحاث Andres التي أجريت على ملايين الناس من ذوي المداخيل والطبقات الاجتماعية المختلفة، شابها بعض التحفظ، كون بعض القيم الاجتماعية ترى النحافة الجسدية موازية لكل شيء جميل وصحي. ولكن الباحثين أهملوا هذا العامل وشددوا على أهمية ثبات الوزن والضرر الذي ينجم عن الحماية الشديدة، مع أنه حسب اعتقادي أن الوزن مرتبط بالصورة النفسية التي يكونها الناس عن ذاتهم، رجالًا

ونساء، فيلجأون إلى «رجيم» غذائي ينقص أوزانهم ويحسن نظرتهم إلى أنفسهم، ولكنهم لا بد أن يسقطوا في حالة التأرجح «الوزني»، يزيد وينقص حسب تقديرهم واحترامهم لذاتهم: ويبقى أولئك الذين حافظوا على ثبات وزنهم الطبيعي هم الذين نجحوا بإبقاء حالتهم النفسية مستقرة.

والسمنة الزائدة بالمفهوم الطبي تبقى الخطر المحدق بصحة «القلب» وعافيته.

التمارين الرياضية وعلاقتها بطول العمر.

القبضة القوية والتناغم العضلي عند الذين أجرى عليهم Jewett أبحاثه، دلت على أن أولئك الأشخاص نشطون «وأصحاب حركة»، ولكن لوحظ أيضًا غياب التمرينات الرياضية المنظمة والمستمرة بالنسبة لهؤلاء، ما يقود إلى معرفة مقدار النشاط المطلوب ودوره في إطالة العمر.

Dr. Steven Blair ورفاقه أجروا اختبارًا يتعلق بآلة المشيء الثابتة (Tread Mill) شملت ١٠,٠٠٠ رجل و٣٠٠٠ امرأة وتابعوهم في تمارينهم المختلفة لمدة ثمانية أعوام ليروا مقدار النشاط الذي يحتاجونه، وتأثيره على الحالة الصحية لديهم.

ولم تكن مفاجأة، ليجدوا أن الذين كانوا أقل نشاطًا هم الذين كانت نسبة الموت بينهم الأعلى (نسبة الموت بين الرجال الخاملين جسديًا كانت أعلى بثلاث مرات عن الذين كانوا لائقين بدنيًا وأعلى بخمس مرات بين النساء. وكذلك لم تكن مفاجأة أيضًا أن التحسن الناتج لم يأت من نشاطات وتمارين عنيفة، بل من حركة عادية وبسيطة؛ كالمشيء ٣٠ دقيقة في اليوم، مرات في الأسبوع. وطالما يقوم الإنسان بصورة مستمرة بهذه التمارين البسيطة وما يوازيها من تمارين أخرى، فإنه سيحصل ولا شك على الفوائد التي يتوخاها لإطالة حياته، تمامًا كالتي ينالها من يركضون من ٣٠ إلى ٤٠ ميلًا في الأسبوع.

وبالاختصار، إن الأبحاث التي قام بها Blair أثبتت أن نسبة الموت بين الذين لا يمارسون أي نشاط رياضي، هي ضعف تلك التي عند الذين يمارسون هذا النشاط بصورة مستمرة. فالمشي يستهلك ما بين ٢٩٠ إلى ٤٣٠ وحدة حراريه (وذلك يتوقف على السرعة في المشي)؛ وهذا ما يوازي ١٨٠ وحدة حرارية كل ٣٠ دقيقة والتي يحتاجها الإنسان للمحافظة على لياقته البدنية؛ ويمكن للإنسان أن يحرق هذا العدد من الوحدات الحرارية إذا قام بـ:

٣٠ دقيقة من الرقص

٢٠ دقيقة من ممارسة لعبة التنس الأرضي

١٧ دقيقة من تسلق التلال

١٥ دقيقة من السباحة

٤٠ دقيقة من تنظيف المنزل وترتيبه.

٣٠ دقيقة من العمل في الحديقة.

٢٥ دقيقة من قص الحشيش.

١٥ دقيقة من جرف الثلج أو التراب.

في سردي للموضوع، أود أن لا يساء فهمي، وتشرعوا في تعداد الوحدات الحرارية وتتقيدوا به. إن هدفي من ذكر عدد الوحدات الحرارية للدلالة على السهولة التي يمكن للإنسان من خلالها أن يبقى في صحة جيدة وأن لا يشعر بالذنب إذ حدث ولم يتمكن من المشيء أو السباحة أو الركض كل يوم في الأماكن المعدة لذلك. ففي كل مرة تصعد فيها الدرج، تحرق ٤,٥ وحدة حرارية كل عشر درجات، وصعود الدرج هذا يعتبر من التمارين الممتازة التي تساعد على استهلاك المزيد من الأوكسجين.

في دراسة جرت في «فنلندا» أثبتت أن صعود ٢٥٠ درجة في أوقات مختلفة من النهار (ليس دفعة واحدة لأنه قد يرهق القلب) أعطى صاحبه/ صاحبته مستوًى جيدًا من اللياقة البدنية. وعلى الإنسان أن يتحين الفرص للقيام بذلك في المبنى الذي يسكنه، وفي الأماكن العامة وفي مكان عمله.

نحن نعلم أن بعض الناس لا يرغبون أن ينخرطوا في التمارين الرياضية، ولكن ذاك لا يمنع أن يكونوا نشيطين في منازلهم ويقوموا بأعمال تتطلب بعض الجهد الجسدي ويصعدوا سلالم الدرج ويحملوا ما يبتاعونه من بقالة، ويمشوا بدل الركوب في السيارة إلى الأماكن التي يرتادونها إلخ... فهذه النشاطات، كما يجب أن يدركوا، تساعد الدم في دورانه والرئتين في استقبالهما للمزيد من الأوكسجين وبالتالي الوصول إلى لياقة جسدية جيدة.

والجدير بالذكر، أن ننوه أن التمارين الرياضية تساعد على أن يحيا الإنسان حياة صحية جيدة، وليس من الضروري أن تطيل عمره بصورة لافتة. في الحقيقة، إن أبحاثًا أجريت على خريجي جامعة هارڤرد على مدى ٣٠ سنة، أظهرت أن التمارين المركزة (حرق ٢٠٠٠ وحدة حرارية في الأسبوع) ساعد على إطالة حياة الأشخاص قيد التجربة من سنة إلى سنتين!

Dean Ornish اختصاصي أمراض القلب، درس هذه المسألة حسابيًا ليقول: «إذا بدأ الإنسان تمارينه الرياضية في سن الـ ٣٠ واستمر حتى الـ ٧٥، تكون الساعات التي قضاها في التمرين طيلة هذه المدة توازي سنة أو سنتين من الزمن (المدة نفسها التي يتوقع أن تزيد في عمر صاحبها). والمفهوم أن الرياضية البدنية تطيل العمر بصورة عالية مفهوم خاطىء، والربح الذي نكسبه في حياتنا من خلال مزاولتها لا يكمن في إطالتها بل في حسن نوعيتها.

لقد خلت دراسة Jewett من عامل مهم لم يتطرق إليه صاحبها، ألا وهو الدور الذي يلعبه الغذاء في ذلك؛ ولم يذكر أي شيء عن المحاولات التي تجري للسيطرة على كميات (الكولسترول) في الدم، ولا على ضرورة استعمال الفيتامينات والمعادن كمكمل للطعام الذي يتناوله الإنسان. ولم يذكر أي توصيات حول الطعام الصحي والنهج النباتي في أسلوب الغذاء.

هذا وأجمعت الدراسات على أن من تخطوا المائة من أعمارهم يأكلون طعامًا متنوعًا باعتدال (يقومون عن الأكل وبهم خصاصة). وفي دراسة حديثة جرت في فنلندا مؤخرًا، حيث تعاني البلاد أعلى نسبة أمراض في العالم، أخذ الباحثون ١٢٠٠ رجل أعمال ممن هم عرضه للإصابة بأمراض القلب، كونهم على درجة عالية من السمنة يرافقها ضغط عال ونسبة كولسترول عالية في الدم وإدمان على التدخين (يدخنون أكثر من عشر سيجارات في اليوم)، ففصلوا نصف هؤلاء الأشخاص ووضعوهم على برنامج غذائي خاص لمدة خمس سنوات، وترك القسم الثاني منهم حرًا ليعيش كما يريد وليشكل المجموعة الضابطة.

وبعد مضي خمس سنوات، اكتشف الباحثون لشدة دهشتهم، أن نسبة من توفوا خلال هذه المدة من الذين عولجوا ووضعوا على نظام غذائي خاص، كانت أعلى من الذين تركوا أحرارًا (نسبة من توفوا بسبب النوبات القلبية بلغت ضعف الذين تركوا أحرارًا ولم يعالجوا). ومن المفيد أن نعلم أن المجموعة التي روقبت ووضعت على نظام غذائي خاص ترك أفرادها التدخين وقللوا من استهلاك المشروبات الروحية واستبدلت في غذائهم الدهون المشبعة «بالمارجرين»، واللحوم الحمراء بلحوم السمك والدجاج والخُضَر. وبعد مرور ١٥ سنة، استمرت نتائج الدراسة على حالها، حيث بلغ عدد الذين توفوا بسبب مرض القلب ٣٤ بين المجموعة المراقبة (قيد التجربة) و١٤ فقط بين المجموعة (الضابطة).

فبالمقاييس الطبية والعلمية، كان من المتوقع أن تكون نسبة الخطر بالوفاة بسبب أمراض القلب أعلى بين الذين لم يراقبوا صحيًا وتركوا يأكلون ويشربون ويدخنون على هواهم، من الذين وضعوا تحت المراقبة الصحية! فماذا حدث؟ النتائج العكسية التي سجلت ربما دلت على أن السيطرة على مستوى الكولسترول في الجسم ليست مهمة بالنسبة للصحة العامة. ولكنها أثبتت؛ ما لا شك فيه، أن ما حصل يعود للتوتر والقلق اليومي اللذين لم تستطع المراقبة الصحية والنظام الغذائي إزالتهما (وربما تكون قد زادتهما).

طبيب مشهور متخصص بأمراض القلب في بريطانيا، علَّق على هذه النتيجة بقوله: «هذه النتائج لا تعني إطلاقًا تشجيع الإنسان على العيش متحررًا من النظام الغذائي الصحيح. ولكن حسب اعتقاده، إذا كان الإنسان في وضع صحي صعب ودوهم بأطباء وأشخاص يودون أن يسيطروا عليه ويحددوا ما يجب أن يأكله ويشربه إلى آخره... لا بد وأن يضعوه في حالة من الارتباك والقلق الشديد تقضي على استقلاليته وتشعره بالأسى!».

وجوهر الموضوع هنا، هو «القضاء على الاستقلالية»، وكما نعلم أن الحس بالحرية الشخصية مقرونًا بالفرح والسعادة والصحة الجيدة في الحياة التي يحياها الإنسان، هو عامل مهم جدًا في إطالة العمر. والخوف والقلق هما اللذان يسببان التوتر الدائم وبالتالي تقصير العمر.

من الجانب الآخر، إن تلقين ملايين الناس وتخويفهم من خطر ارتفاع الكولستيرول المفترض، أسوأ كثيرًا من الضرر الذي يسببه عندما يكون مرتفعًا فعلًا! ولقد لقن الناس أن ينظروا إلى الكولستيرول كعدو لدود للجسم؛ وساد هذا الاعتقاد لفترة من الزمن تجاوزت الـ ٤٠ عامًا بالرغم من أنه ضروري لإبقاء خلايا أجسادنا على قيد الحياة، فهو لا يأتي من الغذاء خارج الجسم، بل يصنعه الكبد في داخلنا، والاعتقاد السائد بأن نسبة الكولستيرول المتدنية مفيدة، أصبح أمرًا مشكوكًا فيه من ذوي الاختصاص!

وفي مراجعة واسعة شملت ١٨ دراسة في بلدان حول العالم، كالولايات المتحدة الأميركية وأوروبا واليابان وغيرها، غطت ٦٥٠,٠٠٠ شخص، أكدت ضرر الكولسترول المتدني ودحضت الفائدة الصحية التي تنتج عنه، عدد النساء اللواتي شملتهن هذه الدراسة الواسعة بلغ ١٢٥,٠٠٠ امرأة لديهن مستويات مختلفة من الكولستيرول تساوين في طول حياتهن المتوقعة بغض النظر عن نسبة الكولستيرول لديهن.

أما بالنسبة إلى ٥٢٥,٠٠٠ رجل الباقين، فقد وجد الباحثون أن الرجال ذوي نسبة الكولستيرول ما بين (٢٠٠ إلى ٢٤٠) لديهم، تساووا من ناحية إطالة العمر مع الذين لديهم نسبة منخفضة (١٦٠ إلى ٢٠٠). والرجال الذين لديهم نسبة كولستيرول عالية جدًا أو منخفضة جدًا (أدنى من ١٦٠ وأعلى من ٢٤٠) كان وضعهم الأسوأ بين الجميع.

هذه الدراسة التي نشرت فيما بعد في المجلة المرموقة Circulation، استمرت تحوي أكبر كمية من المعلومات التي جمعت حتى الآن حول هذا الموضوع. فهي بالرغم من تعمقها وبحثها بما يتعلق بالاعتقاد السائد أن الكولستيرول والدهون ضارة لجسم الإنسان، لكن النتيجة النهائية لصحة ما يقال لا تزال غير واضحة. البراهين المضادة للغذاء الغني بالدهون ما زال قويًا، خاصة إذا اقترن بالسمنة المفرطة؛ والخيار الحكيم هو أن نبقي الدهون التي نتناولها في غذائنا ضمن ٣٠٪ من الوحدات الحرارية التي نحتاجها. هذا وكل ما سبق قوله عن الغذاء وفائدته يمكن أن يحصر في عنصرين مهمين لا ثالث لهما:

١ ـ يجب أن يكون على وجه مُرضٍ من الناحية النفسية.

٢ ـ أن يمد الجسم بصورة متوازية بالأغذية التي يحتاجها يوميًا. ولكن في مجتمع نعيشه اليوم، يتناول القسم الكبير من حاجاته الغذائية خارج المنزل في مطاعم تقدم الوجبات السريعة، لا بد وأن تكون السمنة المفرطة والإدمان على شرب الكحول والفوضى في مواقيت

تناول الطعام ومن ثم إتباع نظام غذائي قاس وصارم، مشكلة غذائية خطيرة.

في كتابه (Paleolithic Prescription) S. Boy Eaton ورفاقه، تطرقوا إلى ما سمّوه «النظام الغذائي القديم»، حيث تحققوا من احتوائه على كميات مركزة من الفيتامينات والمعادن ونسبة أقل من الدهون والبروتين والأملاح والسكر والسعرات الحرارية، خلافًا لما نتناوله اليوم في غذائنا الذي نسميه «حديثًا».

الإنسان في العصر الحجري كالإنسان القبلي في عصرنا الحاضر، كان يتناول غذاء يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون، يتألف في معظمه من الأطعمة المستمدة من النبات وقليل من اللحوم والأسماك، وقد لوحظ أيضًا أن الإنسان القبلي يحتاج من ٢ إلى ٤ كيلوغرامات من الفواكه والحبوب والخُضر يوميًا، ليحصل على السعرات الحرارية التي نحصل عليها من ثلث كمية الأطعمة التي نستهلكها نحن.

الحبوب والفواكه والخُضر كما يعلم الجميع، تحتوي على كمية كبيرة من الماء والألياف، وعلى الإنسان أن يأكل كميات كبيرة منها ليحصل على الوقود الذي يحتاجه الجسم، بالإضافة إلى الألياف الضرورية للأمعاء. إن حفنة من الخُضر البرية تحتوي على ما يحتاجه الإنسان من فيتامين (C) في اليوم (من ٥٠ إلى ٦٠ ملغرام: ضمن سعرات حرارية لا تتجاوز العشر، علمًا أن كوبًا من الحليب مع قطعة طعام الفطور وفنجان من القهوة المحلاة يفي فقط بـ ٤٪ من حاجة الجسم اليومية لڤيتامين (C) ويكوِّم ٥٠٠ سعرة حرارية زائدة من هذا النوع من الطعام. وبالمقارنة، نجد أن كل سعرة حرارية تأخذها من حفنة الخُضر هي أفعل من ناحية فائدتها، ٢٥٠ مرة عن السعرة الحرارية التي تأخذها من خلال الفطور المؤلف من حبوب الإفطار والحليب والقهوة والسكر!

فبالرغم من أن الطعام ونظام التغذية لم يكونا من الملامح البارزة

عند المعمرين الذين تخطوا المائة عام، تبقى الحقيقة والتي لا شك فيها أن الطعام السيىء هو من أسباب الإصابة بالأمراض والشيخوخة المبكرة. هذا وتشير معظم الإحصائيات التي أجريت مؤخرًا في البلدان المتقدمة أن الغذاء طبق المعهود يتألف ٤٠٪ منه من الدهون ومن كمية من السكر تبلغ حوالى ٦٠ كيلوغرامًا في السنة وكمية من الملح، تبلغ ٥ مرات أكثر مما يحتاجه الجسم.

ليس صدفة إذن أن نجد ٨٦٪ من الأميركيين الذين تجاوزا الـ ٦٥ من العمر مصابين بأمراض القلب والسرطان والسكر والتهاب المفاصل وترقق العظام. ومع أن هذه الأمراض كان يطلق عليها في الماضي أمراض التقدم في السن، نحن الآن ننظر إليها بصورة أصح كأمراض سببها الأسلوب الحياتي الذي نعيشه، الذي أخذ يمتد بصورة مخيفة ليشمل من هم دون الـ ٥٠ من العمر!.

وأخيرًا، يبقى عنصر من عناصر الغذاء على جانب من الغموض، وهو مسألة المشروبات الروحية، إذ دلت الدراسات خلال العقود القليلة الماضية التي جرت في أوروبا، أن الذين يشربون كميات معتدلة من النبيذ (كوب إلى كوبين في اليوم) تكون نسبة تعرضهم لأمراض القلب أقل من المدمنين وحتى من الذين يحرمون شرب الخمر إطلاقًا. وهذا الاعتقاد لا يزال غير دقيق ومشكوكًا فيه. والمعلوم أن المشروبات الروحية ترفع من نسبة الـ (HDL) الكولستيرول «المفيد» وتوسع الشرايين لتخفف من ضغط الدم. بالإضافة إلى ذلك تخفف الزجر النفسي الذي قد يتحول إلى توتر مكبوت؛ مقابل ذلك، نجد العديد من التأثيرات السلبية:

١ ـ قد يتحول شارب الخمر إلى مدمن وبالتالي إلى مشكلة اجتماعية!

٢ ـ الكحول مادة كيماوية سامة بالنسبة إلى الخلايا الدماغية.

٣ ـ تجفف جدار الأمعاء وتمنع امتصاص الغذاء.

٤ ـ بعض أنواع السرطان تنسب إلى شرب الكحول، وكذلك التشويه الخلقي في الأجنة.

إذا عدنا ونظرنا إلى أبحاث Jewett حول الأشخاص الذين نجحوا بأن يكونوا صحيحي الجسم من الذين بين الـ ٨٠ والـ ٩٠ من أعمارهم، نجد أن الكحول لا تشكل بمفردها وبالتأكيد العوامل التي تكلمنا عنها، السلبية منها والإيجابية.

طول العمر كهدف نسعى إليه

إذا أمعنا النظر بالأبحاث التي قام بها Jewett من الناحية العضوية (المادية)، نجد أن الأشخاص الذين كانوا قيد الدراسة، حافظوا على وزن مستقر وتناولوا طعامهم باعتدال وكانوا نشيطين ومهتمين بالتمارين الرياضية خلال حياتهم. ومن الواضح أن هذه العوامل لا تكفي لتعليل العوامل المساندة لإطالة العمر. هناك الملايين من الناس الذين يسيرون على هذا المنوال، ولكن حياتهم تكون قصيرة.

العوامل النفسية التي أحاطت بشخصيات الفرقاء قيد التجربة، أبرزت وضعهم الخاص عند Jewett والمختلف عن الآخرين، فهم يتمتعون بمستوى عال من الصحة والتوازن النفسي، كونهم على جانب كبير من التفاؤل وعدم القلق والتمتع بالحياة والصلابة العاطفية والاستقلالية الذاتية والذكاء الذي يفوق المعدل العادي. كل هذه العوامل تساعد جدًا في حل المشاكل الخاصة، صحية كانت أم نفسية.

وفي دراسة قام بها العالم النفساني Eric Pfeiffer سنة ١٩٧٠ على ٣٤ من النساء والرجال في أواخر الستينات من أعمارهم، يعتقد أنهم متقدمون في السن بصورة ناجحة حسب الدراسة المستمرة التي تقوم بها جامعة DUKE في الولايات المتحدة. وعند مقارنة هؤلاء بعدد مماثل من الأشخاص الذين كان تقدمهم في السن بصورة سيئة، اكتشف Eric فرقًا كبيرًا بالنسبة لطول العمر عند الفريقين، حيث كان ١٤,٨ سنة أطول عند الذين كان تقدمهم في السن يسير بصورة حسنة. هذا الفرق لم يكن نتيجة لعامل واحد فقط، بل لمجموعة من العوامل البيولوجية والنفسية

والاجتماعية التي نسميها «العوامل المميزة لدى الصفوة من النساء والرجال». وهي كما يلي:

عند الرجال

١ - **الدخل المالي** - ٧٠٪ من المعمرين وصفوا وضعهم المالي بالمريح، و٨٠٪ من الذين كانت حياتهم أقصر كانوا فقراء.

٢ - **الوضع الصحي** - ٧٥٪ من المعمرين أفادوا أن صحتهم العامة الآن هي أفضل مما كانت عليه في الـ ٥٥ من أعمارهم. و٨٠٪ من قصيري العمر قالوا إن صحتهم الآن هي أسوأ مما كانت عليه في السابق.

٣ - **النشاط الجسدي (العضوي)** - ٦٣٪ من المعمرين وصفوا أنفسهم بأنه ليس لديهم أي إعاقات جسدية سوى الخفيف والبسيط منها. و٦٠٪ من قصيري العمر كان مدى الإعاقة عندهم يتراوح بين «٢٠٪ والـ ١٠٠٪.

٤ - **التغيير في الوضع المالي** - ٧٠٪ من المعمرين أفادوا أن وضعهم المالي استمر على حاله أو تحسن قليلًا عما كان عليه في الـ ٥٥؛ و٦٠٪ من العمر قصيري العمر أفادوا أنه ازداد سوءًا.

٥ - **الوضع العائلي** - ٩٥٪ من المعمرين كانوا متزوجين مقابل ٧٥٪ من قصيري العمر لم يتزوجوا!

عند النساء

١ - **مستوى الذكاء** (I.Q) عند المعمرات كان ٥٠٪ أعلى منه عند قصيرات العمر.

٢ - **الوضع الصحي** - ٤٧٪ من المعمرات وصفت صحتهن بأنها أفضل الآن مما كانت عليه في سن الـ ٥٥، بينما ٥٣٪ من قصيرات العمر أفدن أنه كان أسوأ.

٣ ـ **الوضع العائلي** ـ ٧١٪ من المعمرات كنّ من المتزوجات و٧١٪ من قصيرات العمر لم يكن كذلك.

٤ ـ **النشاط الجسدي** ـ كثيرات من المعمرات اللواتي وصفن أنفسهن بالنشيطات وليس لديهن معوقات جسدية مهمة، قابلهن عدد أكبر من قصيرات العمر اللواتي وصفن أنفسهن بأنهن معوقات جسديًا إلى درجة كبيرة.

٥ ـ **التغيير في الوضع المالي** ـ عدد المعمرات اللواتي تحسن دخلهن المادي عما كن عليه في الـ ٥٥ من العمر كان كبيرًا، يقابله عدد مماثل من قصيرات العمر اللواتي ازددن فقرًا».

إن التطرق إلى «فكرة الصفوة المعمرة» «يدعم الاعتقاد بأن بيولوجيا الجسم تتأثر إلى حد كبير بالعوامل الخارجية؛ فالناس ذوو الخلفية الفقيرة والحياة الصعبة القاسية لا تسقط أحقيتهم في تحسين أوضاعهم والانضمام إلى «الصفوة المعمرة» وزيادة فرصهم للعيش مدة أطول، إذا تمكنوا من الحصول على مدخول مستقر وحياة سعيدة وصحة جيدة.

هل طول العمر، بحد ذاته، يمكن أن يكون هدفًا يُسعى إليه؟ بالرغم من أن معظم الناس يسعون نحو الحياة السعيدة، لا نستطيع أن نساوي بين هذا الهدف وطول العمر، إذ إن طول العمر كان ولا يزال الهدف الأساسي لقلة من الناس عبر التاريخ.

دعونا نتبصر بأهداف تلك القلة والأفكار التي يكنونها حول هذا الموضوع. في القرن التاسع عشر كان عدد الذين يعيشون حتى الـ ٦٥ من أعمارهم يشكل واحدًا من كل عشرة أشخاص. وفي نهاية ذلك القرن أجرى استاذ الجراحة في جامعة كمبردج فحوصات على ٩٠٠ مريض تجاوزوا (الـ ٩٠ عامًا من العمر، كان بينهم ٥٢ ممن تجاوزوا المئة عام، ووضع لائحة بالعادات والتصرفات التي يقومون بها، فوجد أن الأغلبية منهم كانوا معتدلين في تناولهم للطعام ويستهلكون قليلًا من

اللحوم والمشروبات الروحية، وينهضون باكرًا في الصباح، ويحبون العمل والنشاط؛ و٨٠٪ منهم كانوا ينامون بمعدل ٨ ساعات في اليوم ومعظمهم كانوا متزوجين وأنجبوا وربوا عائلات كبيرة.

هذه الصفات للمعمرين في نهاية القرن التاسع عشر هي شبيهة جدًا بتلك التي نراها من خلال الدراسات في عصرنا الحاضر.

ففي العصر «الفيكتوري (١٩٠١ـ ١٨٣٧) بدأ معدل عمر الإنسان بالارتفاع، نظرًا للاكتشافات التي قام بها Pasteur وKock وغيرهما في علم المكروبات، والتي رفعت من تفاؤل الناس في القضاء على كثير من الأمراض المعدية والمميتة، حيث واكب ذلك العديد من الإصلاحات الاجتماعية والتحسن في التغذية ومجالات العمل، ما جعل الناس يحولون مفهومهم لطول العمر من أنه هبة إلهية فقط إلى مسؤولية مرتبطة بالجهد والإدراك اللذين يبذلهما الإنسان نحو هذا الهدف.

وتأكيدًا لذلك، كتب عدد من الأطباء في التسعينات من أعمارهم ممن عاشوا في العصر الڤيكتوري، أن تناول الطعام باعتدال والتمارين الرياضية هما من الأسباب الرئيسية وراء «طول العمر».

لقد أجمع علماء الصحة على فاعلية هذه النصائح ولم ينكرها أحد منهم لا في الزمن القديم ولا الحديث، ما حدا Maurice Ernes أن يقرر في كتابه The longer Life الذي احتوى مذكرات مجموعة كبيرة من المعمرين عبر الحضارات الأوروبية، وكذلك الحضارات القديمة قبلها، أن إدراك وفهم ما يلي من النصائح أدناه وتطبيقها، لا بد وأن يطيل حياة الإنسان حتى المائة عام ونيِّف:

- كل باعتدال.
- زاول النشاط الرياضي واستنشق الكثير من الهواء الطلق.
- اخترِ الوظيفة أو المهنة التي تحب والتي تتلاءم مع قدراتك.
- توخ الحلم والهدوء في حياتك وخذ الأمور بسهولة.

- اهتم بصحتك جيدًا وحافظ عليها واتق كل ما يسيء إليها.
- اشرب من السوائل ماهو مفيد للصحة.
- امتنع عن تناول المواد المنشطة أو المهدئة.
- خذ القسط الذي تحتاجه من الراحة.
- تغَّوط (افرز الفضلات من أمعائك) كل يوم.
- حاول أن تعيش في جو معتدل.
- تمتع بحياة جنسية في إطار المعقول.
- لا تتردد في زيارة الطبيب إذا ألمّ بك مرض ما.

«الاعتدال في الأكل من بين جميع النصائح المذكورة أعلاه احتل المركز الأول من حيث الأهمية. لقرون مضت، كان الاعتدال في تناول الطعام من الأسباب الفاعلة بالنسبة لطول العمر، وخير مثال على ذلك أن أحد أشراف مدينة البندقية Lugi Cornaro الذي عمد إلى اتباع نظام صحي مكّنه أن يعيش مئة عام وأكثر، بعد أن عاش حياة الإنسان المتهتك إبان شبابه.

لقد نجح Cornaro أن يعيش حتى ١٠٣ سنوات في عصر كان معدل حياة الإنسان فيه لا يتجاوز الـ ٥٤ عامًا!

والطريقة التي اتبعها Cornaro للوصول إلى مبتغاه، كانت تدور حول الأكل باعتدال والصيام والامتناع عن تناول المشروبات الروحية إطلاقًا.

ما اتبعهCornaro لإطالة عمره في الزمن القديم، لفت أنظار علماء الشيخوخة في العصر الحاضر، فأجروا اختبارات لإثبات فائدة تلك الوسيلة على جرذان مفطومة حديثًا عن حليب أمها. فصلت الجرذان عن أمهاتها ووضعت على نظام غذائي يشكل ٦٠٪ من الغذاء المتوفر عادةً للجرذان، حيث لوحظ أن الجرذان التي وضعت على النظام الغذائي المقنن كان نموها بطيئًا جدًا مقارنة بالجرذان الأخرى، ولكنها كانت صحيحة الجسم طيلة المدة التي عاشتها والتي امتدت لتتجاوز الألف

يوم، حيث لم يبق خلالها أي جرذ حي من الجرذان الأخرى التي لم توضع على النظام الغذائي المقنن.

وفي يومنا الحاضر، وجد علماء الشيخوخة أن أسلوب التقنين في الأكل هو الطريقة الوحيدة لإطالة أعمار الحيوانات، فهل ينطبق ذلك على الإنسان؟ ربما. إذ إن التجربة التي أجريت على الجرذان لا يمكن أن تجرى على الأطفال المفطومين حديثًا لأسباب أخلاقية وعاطفية وإنسانية.

يعتقد الدكتور Roy Walford أحد أنصار «تقنين الغذاء» وعلماء الشيخوخة المرموقين في جامعة UCLA في الولايات المتحدة والذي طبق هذه الطريقة على نفسه، قال إن «تقنين الغذاء» لا يشكل أي خطر على نمو جسم الإنسان، إذا مورس بعد سن البلوغ. هذا وحذَّر من أن تقنين الغذاء يجب أن لا يأتي فجأة، بل على الإنسان أن يعطي نفسه الوقت الكافي للتأقلم مع النظام الغذائي الجديد تدريجيًا؛ لأن هناك آلية في الدماغ تحدد وتنظم عملية حرق المواد الغذائية في الجسم، وبالتالي إحساسنا بالجوع والشبع. وفي رأي Walford، يجب أن لا يفرض نظام التقنين الغذائي على ما اعتاد عليه الدماغ في آليته السابقة، والتدرب تدريجيًا على الأسلوب الجديد الذي قد يستغرق عدة شهر أو سنوات.

لقد بنى Walford نظامه الغذائي الشخصي على هذا الأسلوب الذي اتبعه تدريجيًا في تقنين عدد السعرات الحرارية التي يستهلكها الإنسان يوميًا، ووعد كل من يتبع هذا الأسلوب بأن يعيش ليبلغ المائة عام من العمر.

الفكرة هنا، بكلمات أخرى، هي أن يخسر الإنسان من وزنه خلال الأربع إلى الست سنوات التي تلي تدريجيًا، والذي يوازي ٥٪ إلى ٢٠٪ من الوزن، وهو الوزن الذي نسعى إليه عندما نأكل باعتدال، وعادة يكون الوزن نفسه الذي كنت عليه في شبابك.

التقنين التدريجي للسعرات الحرارية يجب أن يرافقه حسن الاختيار للأطعمة والتأكد من أنها تحتوي على الڤيتامينات، والمعادن اللازمة، لأن التغذية المقننة لا تعني أبدًا سوء التغذية.

فبدلًا من أن يستهلك الإنسان طعامًا يحتوي على ٣٠ـ ٣٧ بالمئة من الدهون، يوصي Walfrad بأن تُخفض نسبة الدهون إلى ١١٪، أي بمقدار ما تحتويه ملعقة كبيرة من الزيت النباتي، بالإضافة إلى ما يأخذه الإنسان من الدهون الموجودة في الحبوب والخُضر والفواكه. وهذا التقنين باستهلاك الدهون هو نفسه ما يقترحه أطباء القلب.

ومن حسنات التقنين الغذائي أيضًا هو التجنب والابتعاد عن سعرات حرارية لا فائدة منها تتراكم من جراء تناول الأطعمة المصنعة. ففي «رجيم» مقنن يحتوي على ١٢٠٠ إلى ١٥٠٠ سعرة حرارية في اليوم، لا يوفر مكانًا لاستهلاك الحلويات والبوظة والهمبورغمر والبطاطا المقلية؛ ومن يتبع هذا الرجيم عليه أن يختصر كثيرًا في استهلاكه للسكر والدهون ليفسح المجال أمام الوافر من الأطعمة الصحية الكاملة.

لقد اتضح لبعض علماء الشيخوخة الذين اطلعوا على تجارب Walford بأن النتيجة التي أثارت فضولهم هي تلك التي تتعلق بالجرذان التي لم يقنن طعامها وتركت تأكل ما تريد، وكان الأكل المفرط سبب موتها! وللآن لم يتمكن أحد من إدراك كيفية التقنين وعلاقتها بطول حياة الحيوانات. ربما وكما يعتقد Walford، أن التقنين يؤجل انهيار جهاز المناعة عند الحيوان ويبقيه فعالًا لمدة أطول.

ومن المحتمل، أن يتردد كثير من الناس في اعتماد أسلوب التقنين الغذائي نظرًا لصعوبة تطبيقه. وإني كهندي الأصل قال Chopra أفضل اعتماد الأسلوب التقليدي القديم في الهند، وهو صيام يوم كامل كل أسبوع عن المأكولات المعقدة وتناول السوائل، كعصير الفاكهة والماء الفاتر المحلى بالعسل والحليب الخالي الدسم في ذلك اليوم. وبهذا

نعطي فرصة للجهاز الهضمي ليأخذ قسطًا من الراحة ويستعيد توازنه ويتخلص من الفضلات المتراكمة. هذا، وأود أن أنوه هنا أن التقنين في تناول الغذاء أو الصيام، يجب أن لا يمارس كعقاب، بل كأسلوب حياة يزود الإنسان بالراحة والهدوء في جو سعيد.

يبدو لي أن بعض المعمرين يعرفون أكثر من علماء الشيخوخة عن شؤون أوضاعهم الصحية بصورة عامة ومتكاملة، لأن علماء الشيخوخة يميلون إلى دراسة حياة المعمرين بأسلوب يجزىء نواحيها. التقنين الغذائي مثلًا، يجب أن تُدرس نتائجه مع الوضع النفسي للإنسان. الأحلام والآمال تغذي النفس كما يفعل الطعام ولا يمكن أن تستمر حياة من دون هذه الأحلام والآمال. فالتشديد على هذه الناحية من حيث ما يصدر عن الفكر والقلب وأثره في إطالة العمر، أهمله العلماء، ليشددوا على الآمال المتوخاة من تطور التقنيات البيولوجية والهندسة الوراثية التي فتحت الباب على مصراعيه أمام آمال جديدة ممكنة التحقيق، وبالتالي اكتشاف الترياق الذي يعيد الشباب للمتقدمين في السن.

نحن كبشر، نسأل السؤال الكبير: لماذا لا يزال النجاح بالنسبة لإطالة الشباب من خلال ما يجرى في المختبرات بعيدًا كل البعد عن النجاح الذي أحرزه المعمرون من خلال أسلوب حياتهم؟

عمر طويل؟

من المنطق القول، إن المخلوقات الأقوى جسديًا هي التي تعيش الأطول. فلو كان المنطق هكذا لكان «الإنسان» أسوأ مرشح لطول العمر. يخرج الإنسان من رحم أمه طفلًا لا حول ولا قوة له، خلافًا لوليد أنثى حيوان الإيل مثلًا في القطب الشمالي الذي يخرج من رحم أمه توًا إلى الأرض المتجمدة، حيث يكتسب خلال ساعات معدودة القدرة على المشي والحركة والسير مع القطيع.

خلافًا لذلك، فإن الطفل الحديث الولادة لا يستطيع حتى الجلوس كما نعلم، فالأشياء التي يمكن للطفل أن يقوم بها مباشرة بعد الولادة، تنحصر في قدرته على المص والبلع وإفراز الريق و(يصاب بالحازوق) ويرمش عينيه ويتثاءب ويعطش ويسعل ويتمطّى ويصرخ ويبكي إلخ. فإذا نظرنا إلى هذه الأشياء، نجد أنها ليست ضرورية للبقاء على قيد الحياة، ما عدا المص والبلع منها.

فمعظم المخلوقات لديها ما يحمي الـ DNAعندها كالجلد القاسي والريش والصوف والحرافش. ولكن جسد الإنسان يكون عاريًا وغضًا، ويمكن أن يجرح أو يثقب بسهولة. إذًا الـ DNAالبشري معرض لأخطار البرد والمطر والريح والحر وأشعة الشمس ومهاجمة الحيوانات المفترسة، كونه لا يستطيع أن يركض أسرع من الأسد والنمر وغيرهما من الحيوانات المفترسة، وليس لديه الأسنان والأظفار القوية ليقف ويواجه تلك الحيوانات. فكون الإنسان يعيش أطول من أي من الحيوانات ذوات «الدم الحار» ليعمر ويبلغ إلى ما يزيد على مئة عام ليس مستهجنًا، نظرًا إلى القدرات العقلية التي يتمتع بها، خلافًا لبقية المخلوقات.

هناك مواطن ياباني يعيش في إحدى الجزر يدعى Shigechiyo Isumi بلغ به العمر الـ ١٢٠ عامًا وتوفي عام ١٩٨٦، وكان قبل وفاته بشهور يزاول رياضة المشي يوميًا ويتمتع بصحة لا بأس بها كما أفاد طبيبه.

معمر آخر عاش حتى بلغ ١٢٤ عامًا وتوفي سنة ١٩٨٤ في الولايات المتحدة يدعى Arthur Reed، وكذلك معمرة فرنسية عاشت حتى بلغت الـ ١١٧ عامًا، وغيرها من المعمرات الكثيرات اللواتي تجاوزن الـ المئة عام في بقية أنحاء العالم، حيث لوحظ أن النساء يتفوقن على الرجال بطول أعمارهن.

وحسب الدراسات التي أجريت، وجدوا أن «السلحفاة الجبارة» من ذوات الدم الحار، أطول عمرًا من جميع المخلوقات، والتي يمكن أن

تعيش حتى ١٥٠ عامًا، وبين الثديات من المخلوقات يشكل الحوت المنافس الوحيد للإنسان من حيث طول العمر الذي قد يصل إلى ١٠٠ عام ونيف. الفيلة يمكن أن تعيش حتى سبعين عامًا إذا توفرت لها الشروط المؤاتية، والكلاب والقطط بين الحيوانات المدجنة يمكن أن تعيش من ٢٠ ـ ٣٠ عامًا. أما الجرذ بين الثديات الصغيرة، فلا تعيش أكثر من ثلاث سنوات.

الإنسان هو الوحيد بين المخلوقات الذي يفكر أن يعيش مدى الدهر! وأقرب المخلوقات إلى استمرار وجودها إلى أمد بعيد هي تلك الكائنات الحية التي نشأت منذ بدء الخليقة مزودة بـ DNA خاص يجعل وجودها بسيطًا جدًا لا يسمح في التقدم في السن! «آلاميبا» وغيرها من الكائنات الصغيرة جدًا ذوات الخلية الواحدة والموجودة في المياه الضحلة، نشأت من «إلاميبا» الأولى التي ظهرت منذ القدم وارتبط وجودها بانقسام الخلية نفسها باستمرار إلى ما لا نهاية وتكوين نسخ طبق الأصل عن ذاتها.

هذا وقد تراءى لبعض العلماء أن الخلية البشرية تحمل في مكنونها نوعًا من الاستمرار، وبإمكانها أن تنقسم وتنقسم إلى ما لا نهاية. ولكن هذه النظرية باءت بالفشل، إذ إن باحثًا من فيلادفيا يدعى Leonard Hayflick لم يستطع أن يجعل مجموعة من الخلايا البشرية أن تستمر في الانقسام إلا إلى حد معين، (لقد ماتت الخلايا بعد انقسامها للمرة الخمسين)، مرجعين السبب إلى الطريقة المستعملة والأحوال المحيطة بعملية الانقسام في أنبوب زجاجي لم تكن مناسبة.

الـ DNA ومصير الإنسان

ما مدى تأثير أبحاث Hayflick والنتائج التي توصل إليها على طول عمر الإنسان؟ بالرغم من المعلومات القيمة التي جاء بها Hayflick، تبقى علاقتها بالحياة الحقيقية التي نعيشها غامضة. ففي المختبر، يعتبرون أن كل جيل من الخلايا في أنواع منها، هو خلف لخلايا نسميها «الخلايا

الأم». في الجانب الآخر، نجد أن الأطفال لا يولدون بعدد كامل من الخلايا؛ بقية الخلايا يولدها الـ (Marrow) مخ العظام باستمرار. كل عضو في جسم الإنسان يحتوي على خليط من الخلايا القديمة والجديدة الناضجة، وهي تختلف عن بعضها باختلاف الأعضاء التي تتألف منها. فخلايا القلب مثلًا تختلف عن تلك التي في المعدة أو الدماغ.

الـ DNA نفسه موجود في كل خلية ولكنه يبرز صفات مختلفة في كل منها.

في أيامنا هذه، نرى أن بيولوجيا التقدم في السن أصبحت تخضع كليًا لمنطق الدراسات والبحوث التي تجري حول الخلايا وطبيعتها. أما المنطقي في هذا الموضوع، فمختلف عن ذلك؛ إني أومن دائمًا أن الشيء بكليته أهم من الأجزاء التي يتألف منها. فالإنسان ككل، هو الذي يحدد نشاط خلايا جسمه وليس العكس.

Hayflick بدوره يميل إلى اعتبار الـ DNA هو القدرة المطلقة. إنه بعيد كل البعد عن الحياة اليومية، وكأن الـ DNA يستعمل أجسادنا ليضمن بقاء ذاته. وهذا رأي شخصي لا يمكن تعميمه، فإذا نظرنا إلى الحياة من خلال منظار علم الوراثة والنسل، نراه لا يعطي أي اهتمام للنواحي النفسية عند المتقدمين في السن، كالإرادة القوية للعيش والتمتع بمباهج الحياة، ويحصر اهتمامه بـ DNA وطبيعة برمجته في قوارير الاختبار.

يجب أن ندرك أن الـ DNA خارج المختبرات في جسم الإنسان مختلف ويتأثر بالأفكار والأحاسيس والأفعال التي يقوم به الإنسان. إن هرمونات التوتر التي تعتري الجسم، تلعب دورًا مهمًا في عملية التقدم في السن وتضبطها بواسطة الـ DNA؛ فعندما يتبع الإنسان نمط حياة تخفف من الضغط النفسي، يؤثر ذلك في خلايا الـ DNA فتفرز كمية أقل من هرمونات التوتر.

وفي الحالة هذه، تصبح أبحاث Hayflick بالنسبة لعملية التقدم في السن عديمةَ الفائدة ومقتصرة على أنابيب الاختبار، حيث لا حياة ولا دفء ولا تجربة ولا محبة ولا أمل. ومن المؤسف أن همَّ علماء الشيخوخة في أبحاثهم اقتصر على التلاعب بالخلايا في المختبر فقط من دون الاهتمام بالنواحي النفسية التي تتأثر بها وهي تؤدي وظيفتها داخل جسم الإنسان.

في سنة ١٩٩٠ أعلنت وسائل الإعلام أن باحثين في جامعة «ويسكنسون» توصلوا إلى اكتشاف هرمون اصطناعي، إذا حقنوا به الذين تتراوح أعمارهم بين ٥١ و٨١ سنة يعيد إليهم جزءًا من شبابهم ويظهرون أقل بـ ٢٠ سنة من عمرهم الحقيقي. وبعد ستة أشهر من التجارب، نجح ذاك الهرمون في إعادة الكتلة العضلية إلى ما كانت عليه قبل ٢٠ سنة وزالت الشحوم المتراكمة من دون أي رجيم غذائي، وعادت الذاكرة إلى سابق عهدها، وتحسنت وظائف الدماغ كثيرًا وكذلك حيوية الجسم بصورة عامة.

هذا الشباب الذي أعيد بالوسائل الاصطناعية إلى أولئك المتقدمين في السن، استقبل بكثير من الإثارة والحماس من الناس عامة، وخاصة من المسنين أنفسهم الذين كانوا قيد التجربة والذين مارسوا هذا التحسن. ولكن سرعان ما اكتُشف بأن هذا التحسن هو موقت، وبمجرد التوقف عن حقن الهرمون الاصطناعي الذي يكلف (١٤,٠٠٠) دولار، تعود مظاهر الشيخوخة إلى سابق عهدها. لماذا لم يحقق ذاك الهرمون نجاحًا كليًا؟

إن أي هرمون خارجي يعطى للجسم لا بد أن يؤثر سلبيًا على وظائف الأعضاء والتنسيق بينها، حتى ولو كان الهرمون المعطى شبيهًا بالهرمون الذي يكوِّنه الجسم، لأن الهرمونات الطبيعية تخضع دائمًا إلى ما يريد الجسم أن يفعله. وإذا أردنا أن يكون الهرمون الاصطناعي فعالًا، يجب أن يقترن بإرادة من الجسم ليكون مستمرًا ومتوازنًا. والمثل

على ذلك يبرز عند مرضى السكري الذين يتناولون «الأنسولين» والصعاب التي يواجهونها في إيجاد الجرعات المناسبة لتجنب ما يحدثه «الأنسولين» كهرمون غريب من هزات عصبية وغياب عن الوعي. إن الهرمون الاصطناعي له المواصفات ذاتها الموجودة في الهرمون الطبيعي، لكن ما ينقصه هو ذلك الذكاء الذي يرافق ويبرمج وظائف تلك الهرمونات حتى لا يحدث أي خلل. فمرض السكري والتقدم في السن لا يأتيان بسبب فقدان الهرمونات، بل بسبب فقدان ذلك الذكاء الذي يسهر على حسن سير وظائف الأعضاء في الجسم.

وإذا كان هناك أمل في تأخير الشيخوخة والمحافظة على شباب الجسم، فإن ذلك يأتي من خلال الإدراك الفكري والتركيز على إبقاء الذكاء الداخلي للأعضاء فعالًا من خلال الشعور بالسعادة والارتياح والرضى وليس من خلال المواد الكيمائية التي تُحقن بالجسم. هذا ومسؤولية ذلك تقع على كل فرد وحسن إدراكه للحياة السعيدة التي يعيشها.

«الجينات وراء الشيخوخة»

بالإضافة إلى العلاج بواسطة الهرمونات الاصطناعية لتأخير الشيخوخة، لاح في الأفق أمل جديد لقهر التقدم في السن، حمل لواءه مهندسو الوراثة. فبعد أن نجح Crick وWatson في فك أسرار ورموز التركيب الكيماوي لـ DNA ورموزه، شرع العلماء بالبحث عن «جين» هي وراء التقدم في السن، والتي إن اكتشفت يتمكن هؤلاء العلماء من السيطرة على عملية التقدم في السن وإبقاء الخلايا على حيويتها وشبابها.

هذا وقد أعلن العلماء في عدد من الجامعات الأميركية نجاحهم في اكتشاف تلك «الجينات» عند الإنسان وفي طليعتهم Micheal West، حيث تمكن من فصل «الجينات» المسؤولة عن عملية التقدم في السن في الخلايا التي رباها في مختبره وأطلق عليها مسمى M_1 وM2، والتي يمكن أن يتحكم بها كيماويًا لتعجل أو تؤخر الشيخوخة.

إن الذكاء الذي ذكرنا سابقًا موجود في كل خلية من خلايا أجسامنا؛ فالمواد الكيماوية التي تنسق أعمال هذه الخلايا، لا تفرز في الرأس فقط بل في جميع أنحاء الجسم؛ من الجلد والمعدة والأمعاء والقلب؛ وكذلك كريات الدم البيضاء التي تسبح في جهاز المناعة، تشكل بدورها ذكاء عائمًا. والـ M_1 وM_2 في أبحاث Micheal West هي أيضًا أجزاء من هذه الشبكة الواسعة من الذكاء.

ولكن جهود West في إيجاد العقار الذي يمكن أن يُتلاعب من خلاله بوظائف تلك الجينات وسيرها حسب ما يريد بالنسبة لخلايا الإنسان، لم تكن موفقة.

وبالرغم من ذلك، بقي علماء الشيخوخة متفائلين بأنه سيأتي يوم يصبح فيه إصلاح الخلايا والأنسجة أمرًا ميسورًا، ويتمكن الإنسان من إضافة ٣٠ سنة إلى عمره وربما أكثر.

الأمر المقلق في هذه التنبؤات حول تأخير الشيخوخة، هو أن الناس في عصرنا الحاضر يثقون بلا حدود، بالتقدم العلمي وقدرة الإنسان على حل كل مشاكله بواسطة العبقرية العلمية والفنية، لذا نجد علماء الشيخوخة منكبين على إصلاح وتحسين تلك الآلة البشرية (جسم الإنسان) متجاهلين التكامل الذكي الذي يكتنف ذلك الجسم وليس الآلة كما يُنظر إليها!

فعندما نتطلع إلى إضافة سنين إلى أعمارنا، يجب أن نأخذ بعين الاعتبار الإنسان بأكمله وليس كأجزاء مفصولة في المختبر، وكذلك يجب أن لا نهمل قدرة الإنسان وذكاءه على التكيف مع الجديد في حياته كوحدة لا يمكن دراستها، من دون الرجوع إلى الـ DNA وتأثيره الذكي في خدمة أهدافنا كما تنشأ في قلوبنا وعقولنا!

بكلمات أخرى، إن التقدم العلمي وحده لا يكفي لتحسين حياة الإنسان وإطالتها، بل هناك عوامل نفسية وعقلية لا يمكن لأي مختبر من

سبر أغوارها وأسرارها. إنه الإنسان في مجتمعه هو الذي يدرك ويتأقلم مع كل جديد يأتي به العلم ويخضعه لذلك الذكاء الكوني الكامن في إنسانيته، ليساعد نفسه في إطالة عمره والتمتع بالحياة الرغيدة.

أسرار الحياة المديدة

Abkhasia منطقة جبلية تقع في جنوب روسيا لفتت أنظار الناس كونها المكان الوحيد في العالم الذي يقطنه أكبر عدد من المعمرين، حيث يعمل معظم سكانها بالزراعة وغالبيتهم من الأميين. واشتهرت بأن بعض المعمرين فيها بلغوا الـ ١٧٠ عامًا من العمر.

لقد كان من المتفق عليه بين علماء الشيخوخة أن الحد الأقصى للمعمرين يتراوح بين ١١٥ و١٢٠ عامًا، وأكبر معمر لديه وثيقة ولادة معتمدة لم يتجاوز الـ ١١٣ عامًا.

أما في روسيا، فالأمر اختلف قليلًا، فقد كان هناك معمر ولد سنة ١٨٠٥ ويدعى Shirali Mislimov وتوفي سنة ١٩٧٣ عن عمر يبلغ الـ ١٦٨ عامًا. وكذلك كان هناك سيدة تدعى Khafaf Lazuria عاشت حتى بلغت الـ ١٤٠ عامًا.

إن Abkhasia بلد ساحر إذا قيس بالبلدان الأخرى، حيث الزحام والتلوث؛ الريف فيها جذاب وجميل ذو طقس معتدل، على مدار السنة، ويعلو بين ٧٠٠ و١٠٠٠/ قدم عن سطح البحر.

في كتابه The Methuselah Factor وصف Dan Georgakas المقابلة التي أجراها مع المعمر Vanacha Temur من Abkhasia بأن الأخير، مع أنه تجاوز المائة عام، فقد استمر في نشاطه ووعيه كالشباب، فقد كان مضيافًا جيدًا أثناء زيارته له، حيث لوحظ شدة اهتمامه بضيوفه، إذ قام بتقديم أفضل ما لديه من الفواكه الطازجة والحليب الطازج من بقرته في صحن الدار.

وخلافًا لغيره من المعمرين، فقد كان لدى Vanacha شهادة ميلاد تدل أنه قد بلغ ١٠٦ أعوام من العمر، وأن شهادة ميلاده استخرجت متأخرة بعد بلوغه الرابعة من العمر، لأنه لم يكن لدى أبويه المال الكافي للقيام بما يترتب على استخراج تلك الوثيقة من رسوم.

لقد كان Vanacha في هذا العمر المتقدم، كما نوهنا سابقًا، نشيطًا جدًا بصورة لا تصدق في رجل بلغ هذا العمر المديد وما زال على لياقته الجسدية، يعمل في الحقول ويتنقل مشيًا على أقدامه من مكان إلى آخر ويركب الخيل في الطرقات الوعرة عبر الجبال.

بالرغم من أن Vanacha كان يعتبر الأفضل صحة بين المعمرين، لكنه لم يكن خارجًا عن المألوف، فقد أكد Georgakas في كتابه أن ٨٥٪ من سكان Abkasia الذين تجاوزوا الـ ٩٠ من أعمارهم ما زالوا على ما يرام عقليًا وجسديًا ويمارسون الشغف في ركوب الخيل والفخر الذي يحسونه عندما يُرون على صهوة الجياد في الاستعراضات المحلية.

إن فكرة البقاء على النشاط والحركة خلال الشيخوخة والسنين المتقدمة، تبناها سكان Abkhasia منذ مئات السنين، خلافًا للمجتمعات الحديثة التي تعتبر التقاعد في سن معينة أمرًا لا بد منه. ولم تنل فكرة العمل والنشاط أثناء الشيخوخة قيمتها عند الأطباء وذوي الاختصاص إلا مؤخرًا، هذا والعمل خلال سني الشيخوخة لم يكن مفروضًا على سكان Abkhasia بل رغبة نابعة من قرارهم ومحبتهم للعمل والنشاط.

في أواخر الستينات وأوائل السبعينات، شهد العالم قمة انتشار وباء مرض القلب الذي ازداد بعد الحرب العالمية الثانية، واللافت أن هذه الآفة لم تنزل بأولئك المعمرين كما نزلت بالآخرين، والسبب لا يعود إلى نشاطهم فقط، بل إلى الطعام الذي يتناولونه من إنتاج حقولهم وما يربونه من حيوانات. فكان طعامهم يتألف في معظمه من الخضر الطازجة والأجبان والألبان، وخاصة اللبن الرائب وكميات قليلة من

اللحوم والحبوب والجوزيات؛ ومع أن هؤلاء المعمرين كانوا يستهلكون يوميًا كميات غير قليلة من الجبن والحليب واللبن الرائب، فقد كان مجموع ما يستهلكونه من الدهنيات يبلغ ٢٠٠٠ وحدة حرارية في اليوم، ما يوازي نصف ما يتناوله الشخص العادي في البلدان المتقدمة. أما بالنسبة للعادات السيئة، فنادرًا ما تجد بين هؤلاء المعمرين مدخنًا مدمنًا واحدًا!

هذا وبسبب افتقار تلك المناطق إلى الطرق المعبدة ووسائل النقل الحديثة، كان على جميع السكان الانتقال على الأرجل من مكان إلى آخر، ما وفر لهم رياضة المشي والسير على الأقدام لمسافات تبلغ حوالى ٢٠ ميلًا في اليوم لكل إنسان.

وإن أول من زار تلك البلاد من علماء الصحة والوقاية لدرس الحياة الصحية التي يعيشها أولئك السكان، كان الدكتور Alexander Leaf الأستاذ في كلية الطب في جامعة هارفْرد المعروف «بأبي» علم الوقاية من الأمراض. وكم كان مدهشًا أن يجد Leaf في Abkhasia الوجه العملي لنظريته حول أهمية الغذاء والنشاط بالنسبة للحياة الصحية وطول العمر.

وفي أول زيارة له لـ Abkhasia سنة ١٩٧٢ وجد Leaf صعوبة قصوى في اللحاق بِـ Gabriel Chapnian، أحد المعمرين، الذي كان عليه أن يتسلق تلة عالية يوميًا للوصول إلى حديقته في أعلى التلة بعد أن بلغ ١١٧ سنة من العمر! ومعمر آخر جاء Leaf على ذكره يدعى Markhti Tarkhil أدهشه ما رآه فيه من حيوية ونشاط، والذي كان يستحم يوميًا في جدول شديد البرودة وينسب صحته الجيدة وحياته المديدة إلى الله والجبال والغذاء الجيد الذي يحتوي على الفلفل. ومما قاله هذا المعمر أيضًا: أنام جيدًا وآكل جيدًا وأمتطي جؤادي وأسبح يوميًا، وهذا ما يجعلني أشعر وكأني شاب في مقتبل العمر.

وهكذا فقد نجح سكان Abkhasia في إطلاق مسمى جديد «للشباب»

لا يتناقض مع «الشيخوخة» وأن طول العمر الزمني لا يتنافى مع مفهوم الشباب من ناحية النشاط والصحة الجيدة، إذا حافظ الإنسان على تناول الطعام الجيد والنشاط الجسدي المستمر في محيط بعيد عن التلوث وتغمره بساطة العيش والهدوء والطمأنينة.

العمر المديد بعد الـ ١١٣ عامًا، هل هو ادعاء؟

ما الذي جعل Abkasia محط الأنظار في أواسط السبعينات وليس قبل ذلك التاريخ؟ هل كان للاتحاد السوفياتي في ذلك الوقت أي مأرب دعائي حول هذا الموضوع؟ لماذا التركيز الكبير على المعمرة Khfaf Lazuria أشهر المعمرات على الإطلاق، والتي توفيت عن ١٤٠ عامًا سنة ١٩٧٥. لقد كانت Lazuria صغيرة الحجم وقصيرة تحب الناس وراوية من الدرجة الأولى، اقتبست عادة التدخين عندما كانت في المائة من عمرها. وكما يدعي أقرباؤها ويتفاخرون بأنها ليست المعمرة الوحيدة في العائلة، بل هناك عدد من المعمرين يفوق العشرة بين أفراد العائلة.

في بداية الأمر، كان على Leaf أن يصدق كل ما رواه أولئك المعمرون عن أعمارهم. ولكن سرعان ما بدا الشك يغلف ما قاله المعمرون عن أعمارهم الحقيقية. لقد اتضح فيما بعد أن Khfaf Lazuria مثلًا كانت تعطي قصصًا مختلفة عن حقيقة عمرها لزوارها من خارج المنطقة! وكون سكان Abkhasia على العموم يحبون المبالغة في أقوالهم، لم تكن Khfaf مختلفة عنهم!

ومما زاد في هذا الشك أنه لم يكن لدى المعمرين وثائق تثبت أعمارهم بدقة، نظرًا لأن جميع وثائق الولادة في الكنائس أتلفت بفعل الدمار الذي خلفه السوفيات في دور العبادة إبان الثورة الشيوعية، بالإضافة إلى كون معظم المعمرين أميين لا يُعتمَد على ما يتذكرونه بالنسبة لتاريخ ميلادهم؛ وكان هناك فروقات في الأعمار ناتجة عن تداخل التقويمين الإسلامي والمسيحي. وخلاصة القول، إن معظم

الباحثين أكدوا بأن «المعمرين بامتياز» في Abkhasia لم تكن أعمارهم كما يدعون، بل أقل من ذلك!

الحاجة إلى ما تمثله ABKHASIA

لقد وجد LEAF في سكان Abkasia، بالرغم من المفارقات التي اعترت أبحاثه، أنهم المثل الحي الذي يثبت نظريته وحدت بالكثيرين إلى اتباع ما أوصى به من تمارين رياضية وغذاء أفضل، متناسين الصورة المبالغ فيها التي رسمت «للمعمرين بامتياز» في تلك المنطقة من العالم.

الجميل في Abkasia أن الناس ينظرون إلى التقدم في السن كمرحلة مجدية ومفيدة، وليست مرحلة وجود على هامش الحياة، كما يراها غيرهم من الناس.

إن التقدم في السن في Abkhasia مرحلة تحسن وإفادة، والمعمرون فيها مثال يجب أن نجله ونقتدي به، لأنهم يثقون بالحياة ويعيشونها على إيقاع نشاطهم وحيويتهم. يكرهون العجلة والضغوط والإرهاق في العمل، ويعتبرون تناول الطعام بسرعة والإكثار منه سفاهةً وقلة أدب. لقد توصل هؤلاء الناس إلى نوع من التوازن الطبيعي المحمود، ونسجوا في كينونتهم عادات صحية جيدة، تركزت على تناولهم الخضر الطازجة ومشتقات الحليب».

الأكل الخفيف والنشاطات الجسدية هما العاملان الأساسيان وراء محافظة سكان Abkhasia على لياقتهم البدنية، وكذلك حبهم وولعهم التقليدي بركوب الخيل كرياضة يمارسونها بفخر واعتزاز.

وكقاعدة عامة في جميع المجتمعات، نلاحظ أن الآمال والتوقعات هي التي تقرر النتائج المتوخاة في المجتمع. ففي المجتمع الذي تعتبر فيه الثروة المادية أسمى الأهداف في الحياة، نجد أن جميع من في ذاك المجتمع يركزون على الوسائل التي تُمكنهم من جمع أكبر كمية من المال

ليحصلوا على الجاه الذي يرافق الثروة الكبيرة، بعكس الفقراء الذين يعتبرون فاشلين في الحياة!

في Abkhasia الأمر يختلف، فالناس جميعهم يركزون على هدف سام ينحصر في طول العمر كغاية أساسية يسعون نحوها وليس المال والجاه. وهذا ما يفسر الضياع الذي يمر فيه المتقدمون في السن في المجتمعات الأخرى، حيث لا يشعرون بجدوى السنين الأخيرة في حياتهم. وفي دراسة تقييمة أجريت على ٧٥٠٠ شخص من أفراد المجتمعات، توفوا سنة ١٩٨٦ لمعرفة وضعهم الصحي في أيامهم الأخيرة، ظهر من المعلومات التي أخذت من عائلات المتوفين حول أدنى النشاطات التي كان يقوم بها أولئك الأشخاص قبل سنة من وفاتهم، كارتداء ملابسهم والمشي واستعمال المرحاض والاستحمام والأكل، فوجدوا أن ١٢٪ من الذين توفوا بعد بلوغ الـ ٦٥ من العمر كانوا في حالة حسنة بالنسبة إلى مستوى النشاط المطلوب، و١٥٪ كانوا يحتاجون إلى مساعدة للقيام في آخر ستة أشهر من حياتهم، أما الجزء الأكبر من أولئك الأشخاص فكان يتأرجح بين الاعتماد الكلي والاستقلالية في القيام بتلك النشاطات الأساسية التي ذكرنا.

وفي هذا السياق، نرى الفرق بين مجتمع Abkhasia والمجتمعات الأخرى التي لا تعي التقدم في السن كحالة يجب أن تصان وتحترم، لأنها ليست كما ينظر إليها كسنوات غير مثمرة، بل سنوات فعالة ومجدية (إذا نظر إليها بمنظار سكان Abkhasia).

ولقد تلقيت رسالة من سيدة اسمها Mary Anne Soule تهتم بشؤون التقدم في السن وشجونه، تدعوني فيها لحضور مؤتمر موضوعه «التقدم في السن الواعي»، وأنهت رسالتها بالمقولة التالية: «إذا استمرينا في الخضوع لمفهوم الشيخوخة كما تراه المجتمعات المتقدمة، خائفين من التغيرات الجسدية التي ترافقها ومتنكرين للسير الطبيعي في الحياة ومن بعدها الموت، فسنحرم أنفسنا خاصةً والحضارة عامة هبات تقدمها

الشيخوخة، هبات مرتبطة تمام الارتباط بالنضج الواسع والحنكة والإبداع والبعد الروحاني».

هذه الحقائق طالما لمستها في عيادتي كطبيب، وعبَّر عنها الكثير من المتقدمين في السن، وما أذكره أن أحدهم بادرني بالقول: «أحب أن أعيش لأمد طويل، ولكن لا أريد أن أشيخ وأتقدم في السن»! كيف يمكن أن يحدث ذلك»؟ لـمَ لا، لقد رأى ذاك الشخص نفسه صحيح الجسم على درجة جيدة من الحيوية، ويأمل أن لا يلصق نفسه بصورة الشيخوخة التي يراها الناس وكأن التقدم في السن عبور إلى مكان خارج المجتمع، حيث يفقد الإنسان كرامته وقيمته كإنسان منتج، وله حقوق وعليه واجبات.

لقد بدأنا في هذا العصر، نشهد ارتفاعًا لا مثيل له في الماضي في عدد الذين تخطوا المائة عام في العالم. ففي الولايات المتحدة مثلًا يبلغ عدد الذين تخطوا المائة عام من السكان الـ ٣٥,٨٠٠، أي ضعف ما كان عليه هذه العدد قبل عشر سنوات. ويتوقع أن يتضاعف مرة أخرى قبل سنة ٢٠٠٠ حسب ما جاء من مكتب الإحصاء.

الخرف: الخوف الأسود

إن معظم الناس يرون أن أي بلاء جسدي يصيبهم في شيخوختهم هو أهون كثيرًا من أي بلاء يصيبهم في عقولهم. الهند البلاد التي نشأت فيها لا يزال الناس يعتقدون أن التقدم في السن مواز للحكمة والدراية، ولذا ترى أن كل قرية في الريف الهندي يدير شؤونها مجلس مؤلف من خمسة شيوخ مشهود لهم بالاحترام والتقدير من سكان القرية.

أما في الغرب فالصورة مختلفة، إذ كلما تقدم الإنسان في السن زاد الشك بقدراته العقلية وحسن أدائها، ما جعل Alzheim، المرض الذي يخشاه الجميع في شيخوختهم الوسواس الذي يشغل بال معظم المتقدمين في السن.

ولقد ذكر Anthony Smith في كتابه The Body امرًا على جانب كبير من التشاؤم، وهو أن التقدم في السن، علميًا هو وراء «الخرف» الذي لا بد أن يعتري معظم المتقدمين في السن. ولكن Alois Alzheimer الطبيب الألماني المشهور دحض هذا الاعتقاد وأكد أن «الخرف» لا يأتي كنتيجة للتقدم في السن، بل بسبب مرض يعتري الأعصاب ويجعلها تتشابك مع بعضها البعض. وهكذا فقد قضى Alois Alzheimer على النظرية التي تربط هذا المرض بالتقدم في السن.

فالأبحاث التي جرت في العقود الأخيرة من هذا القرن، دلت على أن هذا المرض يصيب مليون أميركي، أي ٥٠ إلى ٦٠ بالمئة من الذين يعانون من أعراض شبهية بأعراض ذلك المرض، كالنسيان وعدم التركيز والفوضى في التصرف والضياع ونقص في الذكاء.

في بداية المرض، يمر المصابون بهذه البلوى بفترات مختلفة من الصفاء الذهني والفوضى في التفكير. يذكر Dr. Siegfrie Kra في جامعة «يال» في كتابه The Myth of Senility زميلة له في أواسط الخمسينات من عمرها، اضطرت إلى ترك عملها والتقاعد بعدما أصيبت بهذا المرض. فيمايلي نموذج عما كانت تقوله في المراحل الأولى من مرضها بصورة أفكار غير مترابطة «لدي مشكلة عصبية من يريد هذه المشكلة. لا أحد.

لا أحد يحبني. وأنا لا أحب نفسي أيضًا.

كنت طبيبة، أقود سيارتي ماذا أريد؟ لا أريد أن أكون هنا.

أخاف من كل شيء.

ما أنا إلا زبالة. مكاني في سلة المهملات. أنت بحاجة إلى زوجة جديدة، هذه الزوجة لم تعد صالحة.

لم يعد أحد يعرف اسمي لأني لا شيء.

أضعت كل شيء، خدماتي الطبية، الطباعة على الآلة الكاتبة. ليس لدي مهارات. كل ما أفعله هو الأكل يجب أن أذهب. لا يمكنني قراءة ما أكتبه.

أضعت مملكتي.

لم أعد أغني. ربما لا أريد أن أغني مرة أخرى».

ما هي أسباب هذا المرض المخيف؟ هل هو مكروب بطيء الحركة يهاجم الجهاز العصبي، ويحتاج إلى وقت طويل ليبلغ أوجه؟ هل هو نقطة ضعف في جهاز المناعة الذي يمنع مهاجمة الدماغ؟ هل هو تراكم معدن الألمنيوم على النخاع الشوكي كما يشاع؟ وما علاقة ذلك باستعمال أواني الألمنيوم؟

للآن لم يستطع أحد أن يبرهن أيًا من هذه الأسباب وعلاقتها بالمرض.

في الوقت الحاضر، لا يوجد أي دواء لهذا المرض، كونه من الأمراض المستعصية، وليس هناك وقاية ناجحة تمنع حصوله، وبالتالي العناية الطبية بأولئك المرضى لا تتجاوز إعطاءهم المهدئات والمسكنات لتخفيف الضيق النفسي الذي يرافق هذا المرض في مراحله الأولى.

هناك بعض الحالات من الخلل العقلي والتي تفسر خطأ بأنها نتيجة لمرض Alzheimer، ويمكن أن تعالج كالخلل في وظائف الغدة الدرقية والفالج ومرض السفلس.

كيف يقاوم الدماغ التقدم في السن

وكما سبق وقلنا إن التقدم في السن ليس سببًا لحدوث مرض الـ Alzheimer وغيره من الأمراض الناتجة عن الخلل في وظائف الدماغ، والمعروف أن تكوين الدماغ يسمح ببقائه نشيطًا ومبدعًا بالرغم من تقدم السنين؛ Michel Angelo صمم وهندس ST. Peters وهو في

الـ ٩٠ من عمره، وPicasso رسم أجمل لوحاته وهو في العمر نفسه. هناك نظرية بنيت على أبحاث جرت على الحيوانات بأن الدماغ ينمو ويطوّر أجهزته العصبية باستمرار خلال السنين، حيث تستبدل الخلايا العصبية القديمة بأخرى جديدة.

الجدير بالذكر، أنه لا يوجد خلية واحدة من خلايا الدماغ تلامس خلية أخرى. التواصل بينهما يتم عبر فراغ وبواسطة شعيرات في منتهى الدقة من كلتا الخليتين ترسل إشارات كيماوية من عصب إلى آخر من دون أن تتلاقى تلك الأعصاب. والتركيب الكيماوي للإشارات المذكورة معروف ويتألف من نوعين: الأول يسمى Acetylcholin، نقصه يمكن أن يؤدي إلى مرض Alzheimer، والآخر Dopamine الذي يؤدي نقصه إلى مرض Parkinson. لا أحد يعرف لماذا أن بعض الخلايا العصبية لها ٥٠ شعيرة اتصال فقط بينما خلايا عصبية أخرى لها ١٠,٠٠٠ شعيرة. هذه الناحية المشجعة في الأبحاث الجارية، دلت أن النشاط الفكري عند الإنسان، حتى عند المتقدمين في السن، يساعد جدًا على نمو شعيرات اتصال جديدة وبالتالي تحصين الإنسان ضد المرضين المذكورين.

Marian Diamond من جامعة بركلي في تجاربها على الفئران، أكدت أن أدمغة الفئران تنمو وتتقلص حسب ما تتعرض له من تجارب؛ الفئران، التي وضعت في أقفاص منفردة وحرمت التفاعلَ الاجتماعي مع غيرها من الفئران بدأت تظهر تقلصًا في قشرة الدماغ وفقدانًا كثيرًا من شعيرات الاتصال في خلاياها. وخلافا لما حدث للفئران المتقدمة في السن التي وضعت مع مجموعة من الفئران الأخرى، بدأت قشرة الدماغ لديها بالتوسع وشعيرات الاتصال بالنمو من جديد.

هذا الاكتشاف أدى إلى معرفة السبب وراء الخمول العقلي والارتباك والفوضى في حياة المتقدمين في السن المعزولين اجتماعيًا، إذا قيسوا بأقرانهم الذين ما زالوا يمارسون النشاط العملي والاجتماعي.

بعد هذا الشرح، هناك حقيقة يجب أن لا تُغفل، وهي أن عدد الشعيرات الموصلة وكثرتها في الخلايا لا يدلان على مدى تطور الدماغ ونضجه وفاعليته. فالأطفال يولدون ولديهم من الشعيرات الموصلة في أدمغتهم أكثر من البالغين، والتي لا تلبث أن تخضع لعملية تشذيب للتخلص من الشعيرات الزائدة والإبقاء على تلك التي تفيد الدماغ وصنع شعيرات اتصال جديدة عند الحاجة (حتى عند المتقدمين في السن).

وخلافًا لما كان يعتقد سابقًا، إننا نولد ولدينا عدد من الخلايا الدماغية التي لا تنقسم لتولد خلايا جديدة، إذ اكتشف مؤخرًا أن الـ DNA الموجود في الخلايا الدماغية نشيط ويلقي ضوءًا جديدًا على ما توصلت إليه الأبحاث سابقًا. لقد أثبتت Pobert Terry من جامعة كاليفورنيا أن ثلاثًا من أهمّ المناطق في الدماغ لا تفقد كثافتها الخلوية في عدد الخلايا الكبيرة في النخاع الشوكي حيث يعوض بزيادة في عدد الخلايا الأصغر.

وانطلاقًا من نظرية أن الدماغ لديه مخزون احتياطي من الخلايا الهاجعة، فقد استطاع عالمان من جامعة، Calgary في كندا من اكتشاف مادة يمكن أن تحرك تلك الخلايا الهاجعة وتجعلها خلايا عاملة. هذا وأكد العالمان المذكوران Samuel Heiss وBrent Reynolds من خلال تجارب أجرياها في المختبر، صحةَ هذه النظرية، بإعطاء خلايا دماغية هاجعة استخرجاها من الجرذان، مادة كيماوية بثت النشاط فيها وجعلتها تنقسم وتولد خلايا جديدة.

والمشجع أيضًا أن الدماغ عند الإنسان لديه آلية طبيعية لبث النشاط في خلاياه الاحتياطية في شيخوخته؛ فتنمو الشعيرات الموصلة وتتفرع حتى بعد الـ ٨٠ من العمر فتفعِّل نوعًا من البروتين يصنعه الدماغ خصيصًا لصيانة الأعصاب ونموها. وعندما حقن العلماء في جامعة «جون هبكنز» هذا النوع من البروتين في أدمغة القرود والجرذان المتقدمة في السن،

تحسنت ذاكرتها إلى درجة كبيرة. والأمل كبير باستحداث مواد كيماوية تساعد مرضى Alzheimer على الشفاء. (وقد حدث هذا فعلًا في السويد بنجاح محدود).

هذه الأخبار السارة عن آلية الدماغ حتى خلال الشيخوخة، رفعت من معنويات الكثيرين وغيرت من نظرتهم نحو هذه الفترة من الحياة وأكدت وأن ما نمر به خلال التقدم في السن أمر طبيعي يجب أن نتعامل معه بالرضى والدراية وإدراك الإيجابيات المهمة والجميلة التي ترافقه.

«كبار السن قد يفقدون جزءًا من سرعة ردة الفعل لديهم، قال عالم الأعصاب Robert Terry، ولكنهم كما أضاف «لم يفقدوا الحكمة والدراية والمعلومات المهمة التي لديهم». ونضيف نحن: «أن السنين زادتهم خبرة وحكمة وإبداعًا، ما يجعلهم مراجع نستقي منها الخير والبركة والمعرفة». إن ما أنجزه Picasso في الرسم وCasals في العزف و Martma Grahamفي الرقص وتصميمه، في أعمارهم المتقدمة، يثبت أن لا شيخوخة تمنع الإنسان من أن يعيش حياة مفعمة بالنجاح والإفادة من المواهب. فإذا أخذنا العباقرة الثلاثة الذين ذكرنا من ناحية كبر السن، فلا يمكن أن يقال إنهم كانوا يعملون (بأنصاف أدمغة)، بل نجحوا بالمحافظة على صحتهم العامة وبالتالي صحتهم العقلية واستمرار ذكائهم.

المقولة التي تشير إلى أن الذكاء يتدنى مع التقدم في السن، أثبتت عدم صحتها الباحثة Lissy Jarvik من جامعة كولومبيا، حيث اتضح أن مستوى الذكاء لا يتدنى في الكبر، كما أكدته أيضًا دراسات طويلة أجريت في جامعة «دوك». وإذا حصل أي تدن في ذكاء المتقدم في السن، يكون مرده للمرض لا للشيخوخة! والأمر يختلف من إنسان إلى آخر.

إن موضوع مستوى الذكاء (I.Q) والتقدم في السن كما يراه البعض يعكس الجهل بأمور متغيرة ومعقدة يأتي بها الزمن، إذ لا يكفي أن تقول إن التقدم في السن أفضل أو أسوأ من الشباب. فالعقل البشري ينمو

ويتطور مع الخبرة والزمن بصور مختلفة. والدراسات التي أجريت على طبيعة الدماغ، دلت على التغيرات العضوية التي ترافقه في رحلته عبر الزمن وكذلك على إرادة الدماغ نفسه ليطور أوضاعه.

لقد شرع علماء علم النفس في إثبات صحة التطور العضوي عند الإنسان وامتداده نحو الشيخوخة، من خلال إدراك حالات على جانب من السمو، كالحكمة مثلًا. وكما قال الباحث الألماني Paul Baltes: «إن أي هبوط في وضع الدماغ من الناحية العضوية عند الكبار في السن، لا بد وأن تعوضه انجازات فكرية سامية، وأضاف أن بطء التذكر عند الكبار وتفوق الشباب عليهم في هذا المضمار لا ينكر. ولكن الكبار في نظرتهم نحو الأمور يتسمون بالخبرة والحكمة والدراية، ما يفوق تلك التي عند الشباب. Arthur Rubinsten في التسعينات من عمره ما زال يعزف مقطوعات موسيقية جيدة تتطلب أصالة في المهارة وحيوية في الأنامل.

ما اكتشفه Baltes يشير إلى غموض في الإمكانات الفكرية يصعب إدراكه، لأن الحكمة هي أبعد من أن تدرك وتقاس من خلال التجارب. وكما قال سقراط: «الحكمة لا تُعلم بل تعرف مباشرة. ومع أننا نشعر بوجودها محيطة بالإنسان الحكيم، لا يمكننا أن نزنها أو نقيسها أو حتى أن نحددها».

إذًا، كيف تمنح الحكمة؟ كونها لا تعلم، تأتي الحكمة كنعمة نعيش فيها. إنها، كما يقول المثل الهندي، ليست معرفة يكتسبها الإنسان بل حالة في غاية السمو يصل إليها الإنسان وتصبح أقرب إلى كيانه من نفسه. الحكمة تكمن في كينونتك وليس بما تقوم به من أعمال.

وبما أن النظرة الجديدة لمفهوم التقدم في السن بدأت تمحو التعصب والإجحاف ضد كبار السن، أعتقد أننا سنشهد في المستقبل الازدهار في بعد النظر الذي سيأتي من كبار السن، لأنه يشكل الرابط الخفي الذي

يجمع بين الشباب والشيخوخة. الإنسان في أواسط عمره يميل إلى المساومة على حساب مثله العليا كي يحرز النجاح والأمان بسرعة. فهو لا يدرك أن لديه متسعًا من الوقت ليعيش نعمة الحكمة كما يعيشها كبار السن كأعظم هدية تقدمها لنا دورة الحياة في سنوات نضجنا!

محدودية علم الطب

الاكتشافات الطبية حول شيخوخة الدماغ وأسبابها، تميل في حقيقتها إلى التضليل. فمعظم الناس يعتقدون أن الطب الحديث هو وراء ما يتمتع به الكبار من صحة جيدة وطول في العمر، فنجدهم يهرعون إلى الأطباء لمساعدتهم على الشفاء من أمراض كالسرطان، والقلب وAlzheimer وغيرها من الأمراض المخلة بالصحة عند الكبار، متناسين أن الشيخوخة الناجحة تحتاج، بالإضافة إلى تجنب الأمراض، إلى شيء أهم من ذلك بكثير، ألا وهو الالتزام اليومي بما يعود على الإنسان بالارتياح والسعادة وإدراك ما تقدمه لنا الحياة من أمور جيدة وسيئة بالرضى والتسليم، فهو موقف لا يمكن أن تكون العناية الطبية بديلًا عنه.

هذا، والدور الذي يلعبه الطب في جعلنا نعيش حياة أطول، بدأ يتقلص خلال هذا العقد من الزمن. نحن لا ننكر أن الطب في الحقبة العظيمة التي بدأت سنة ١٨٧٠ والتي تسمى حقبة «صيادي المكروبات» أحرز تقدمًا هائلًا استمر قرنًا من الزمن وقضى على كثير من الأمراض المعدية. وبسبب هذه النجاحات في الماضي، يُقبل الناس على الأطباء والمستشفيات في يومنا هذا، غير آبهين بالتكاليف الباهظة التي يتحملونها والتي بلغت في أميركا وحدها حوالى ٧٠٠ بليون دولار، وفي طريقها لبلوغ تريلون دولار في العقد القادم. والأمل الذي يحدو هؤلاء الناس أنهم سوف يستطيعون أن يشتروا مزيدًا من العمر لقاء تلك التكاليف - وهذا أمر، كما أؤمن به كطبيب، مبالغ فيه جدًا.

ومنذ عام ١٩٠٠ وحتى الآن، ونظرًا إلى التقدم الهائل في الطب، زاد متوسط عمر الإنسان في أميركا ٥٠ بالمئة، ولكن سبب هذه الزيادة الكبيرة يعود إلى عدد الأطفال الذين نجوا من الموت في سنواتهم الأولى منذ الولادة، والذي ازدادت نسبته بصورة كبيرة من جراء القضاء على معظم الأمراض المعدية والمميتة التي كانت تصيبهم، كالجدري والحصبة والنيمونيا والانفلونزا وغيرها. بالمقابل، أثر تلك الزيادة عند الكبار كان أقل، لأن تقدم الطب في معالجة أمراض الكبار كأمراض السكر والقلب وغيرها، لم يكن بالقدر الذي أحرز بالنسبة إلى أمراض الأطفال، إذ كان أقل نجاحًا.

وبالتالي، نجد أن الزيادة في متوسط عمر الإنسان في أميركا، ليس ٥٠٪ بل أقل منها بكثير.

الحقيقة، أن الطب في هذا القرن قام بخطوات جبارة نحو القضاء على أسباب أمراض الطفولة والتي كانت مميتة لأعداد كبيرة من الأطفال والأولاد، كالشلل والجدري والحصبة والنيمونيا والانفلونزا وغيرها.

وبالمقارنة نجد أن التقدم الطبّي لم يترك الأثر ذاته على معدل حياة البالغين؛ فنسبة الذين يتوفون بسبب مرض السرطان، لم تتغير منذ خمسين سنة. وكذلك نسبة الذين يتوفون بسبب أمراض القلب تضاءلت بصورة محدودة لا تتعدى ٢٪ في السنة؛ هذا، والأبحاث تشير بأن الزيادة في متوسط عمر المرضى بالداءين المذكورين من جراء العناية الطبية، هي زيادة لا تذكر!

ومحدودية علم الطب في علاج الأمراض المستردئة، كالعصبي والسكري والـ Multiple Sclerosis وترقق العظام، ما زالت كما كانت في السابق تقتصر على تخفيف حدة تلك الأمراض وعدم النجاح في القضاء عليها. والجدير ذكره، أن محدودية علم الطب في التعامل مع الأمراض التي ذكرنا، لم تخفف من إقبال الناس على الأطباء والمستشفيات بالرغم من التكاليف الباهظة.

فإذا أخذنا بعين الاعتبار الاتجاهات التي تقول بأن طول العمر يعود بمجمله إلى ما يقدمه الطب من عناية، نجد أن ذلك غير صحيح. إن العناية الطبية كما سبق وذكرنا، لا تزيد إلا سنوات قليلة على عمر الإنسان، أما العامل الأهم خلف طول العمر، فهو إحراز شخصي. فالإنسان نفسه من خلال الحياة التي يحياها بعيدًا عن التوتر والكسل وإتباع أنظمة غذائية وصحية متوازنة، وهو (كفرد)، يقرر أن يضيف سنوات وسنوات إلى عمره.

ليس أكبر سنًا ولكن أفضل صحة

في سنة ١٩٥٨، أقيم مشروع فريد من نوعه في الولايات المتحدة الأميركية وتحديدًا في Baltimore، أُطلق عليه مسمى The Baltimore longitudinal study of Aging، حيث تطوع ٨٠٠ من الرجال والنساء تتراوح أعمارهم بين ٢٠ و١٠٣ سنوات ليجروا فحوصات طبية دورية كل سنة، الغاية منها معرفة التغيرات العضوية التي ترافق التقدم في السن. استمر هذا المشروع بنجاح عظيم، إذ تحقق العلماء من خلاله من تفاؤلهم بالنسبة للمفهوم الجديد للتقدم في السن. وهاكم ما توصلوا إليه من حقائق:

- أثناء التقدم في السن يختلف الوضع العضوي كثيرًا من إنسان إلى آخر، ويزداد هذا الوضع اتساعًا بين الـ ٨٠ و٩٠ من العمر.
- حسب المفهوم العام، يعتري الوهن نشاط الإنسان وقدرته مع مرور الزمن. ولكن هذا المفهوم لا ينطبق على جميع الناس، فهناك أفراد تمكنوا من الاحتفاظ بفاعلية أجهزتهم العضوية، وذلك بسبب الاستعمال الدائم لها مؤمنين بمقولة «استعملها حتى لا تفقدها».
- وما ينطبق على النشاط الجسدي، ينطبق أيضًا على النشاط الفكري الذي تعتمد صيانته وفاعليته على الاستعمال الدائم له.

● الأعضاء التي تكون أكثر عرضة للوهن هي العضلات.

● الوزن الذي يزيد قليلًا على المعدل في أواسط العمر لا يؤثر كثيرًا في قصر الحياة.

● النشاط الجنسي في مقتبل العمر ومتوسطه يعطي فرصة أفضل للاستمرار في هذا النشاط في السنين المتقدمة. وهذا الأمر يختلف أيضًا حسب الأفراد. المتزوجون من الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦٠ و٨٠ عامًا، يتراوح نشاطهم الجنسي بين ثلاث مرات في السنة ومرة في الأسبوع أو أكثر، وأفاد معظم المتطوعين بأن النشاط الجنسي مفيد للصحة.

● عندما طلب إلى المتطوعين القيام بنشاط جسدي معتدل، برهن بعض من هم في الستينات من أعمارهم عن قدرة جسدية تتساوى مع الذين في العشرينات من أعمارهم، وأن الجهاز العضلي عند المتقدمين في السن يمكن أن يستفيد كثيرًا من التمارين الرياضية كما يستفيد منه من هم في مقتبل العمر.

● تأثير المشروبات الروحية السيّىء على المتقدمين في السن من حيث سرعة ردة فعلهم ونشاط ذاكرتهم وحكمهم على الأمور، يكون أشد على كبار السن منه على الشباب.

● مستويات الكولستيرول لا تستمر في الزيادة طيلة الحياة، بل تبلغ أوجها في الخامسة والخمسين من العمر.

هذه الحقائق هي غيض من فيض لما اكتشفته أبحاث Baltimore وأعطتنا ما يكفي لتأكيد نقطة أساسية ألا وهي: «كل إنسان يشيخ بطريقة فريدة يختلف فيها عن غيره من الناس. وإمكانية إصلاح ذات الحال أمر ممكن على جميع الجبهات عند الكثيرين، إذا أدركوا ما يحتاجه الجسد على المستويين العضوي والنفسي.

وحسب المنظور الجديد وعلى ضوء مستوى الـ Quantum ندرك أن الإنسان لا ينفك منشغلًا باستمرار في بناء جسده وهدمه وكشف قدرات

جديدة كانت في حالة من الكمون، منها السلبي ومنها الإيجابي يأخذ فيها حقل الـ Quantum موقفًا محايدًا. وعلى الإنسان أن يسيطر على مسار تلك القدرات ويوجهها نحو تحسين وظائف جسده العضوية والفكرية كل يوم في حياته. ومن الصعوبة بمكان أن نحدد مقدار النجاح الذي يمكن للإنسان أن يحرزه في استمرار تلك الوظائف على مستوى عال من الحكمة والإبداع والصحة.

الابتكار والحكمة والإبداع ألهمت Picasso وShaw وMichelangelo وTolstoy وغيرهم من العباقرة الذين عاشوا حياة مديدة استمر عطاؤهم فيها حتى يوم مماتهم.

Verdi كتب أعظم (أوبراته) FALSTAFF وهو في الثمانين من عمره، وكذلك العالم الألماني Alexander Von Humboldt أكمل عمله الفذ Cosmos وهو في التاسعة والثمانين من العمر.

إن هذه الإنجازات في خريف العمر تدل على أن الإنسان يمكن أن يتحدى الزمن ويتخطى حدودًا وضعها المجتمع لعمره، ويحقق ما يريد من خلال الإدراك غير المحدود الذي تزوده به الـ Quantum باستمرار.

وقد أثبت ذلك علماء علم النفس ومتخصصون في دراسة ماهية الخلق والإبداع. إن الفنانين والكتاب غالبًا ما يقدمون أفضل نتاجهم في الستينات والسبعينات من أعمارهم؛ فاستمرار العمل المبدع في السنين المتقدمة من العمر يساعد كثيرًا في إبقاء الدماغ قادرًا ومتيقظًا.

وفي «شانغاي» في الصين جرت دراسات حول هذا الموضوع وأكدت أن الاضطرابات العقلية والإصابات بمرض Alzheimer بين غير المثقفين، تحتل نسبة أعلى من تلك التي بين المثقفين الذين ينخرطون في أجواء تدعو إلى التفكير، وبالتالي تبقي الدماغ متوقدًا ونشيطًا.

وخلافًا للمعتقد السائد، إن انشغال الدماغ بالجهد الفكري لا يسبب

أي ضرر له طالمّا أن صاحبه يتمتع بهذا النشاط الذي يوازي التأمل كمصدر راحة وسعادة وحافز للمزيد من الحياة والحكمة والإبداع التي تشكل الشروط الأساسية لطول العمر. إنه شعور بالسيادة الفاعلة التي يمارسها الإنسان على ذاته وأحوال حياته (لا حياة الآخرين!) والإيمان بأن أهم عامل لدحر الشيخوخة هو أن تجد لنفسك شيئًا فيه من الإبداع يستحق أن تعيش لأجله.

هذا، وقد كتب Huston Smith الكاتب المتدين الذائع الصيت حول موضوع إيجاد شيء تعيش لأجله، قال: «حتى يستمر الإنسان في حياته يجب أن يؤمن بشيء يعيش لأجله، فالإنسان يذبل ويموت إذا فقد إيمانه بما يحقق له الوصول إلى مبتغاه. ففي أي من سني عمره يستطيع الإنسان أن يجد لنفسه عددًا لا يحصى من الإمكانات المفتوحة تنتظر درسها والسعي وراءها».

ومن المؤسف أن هذه الإمكانات الكامنة تبقى مغلقة أمام الكثير من الناس. لذلك وجب علينا أن نشرع في تطوير مهاراتنا وقدراتنا بوعي وإدراك، ونتحرر من القيود الاجتماعية ونضع الأهداف التي تمكننا من السيادة على أنفسنا.

وكي نساعدك في الوصول إلى تلك «السيادة» وضعنا عشرة مفاتيح تختصر كثيرًا ما ذكرناه في هذا الكتاب.

عشرة مفاتيح للسيادة الفاعلة على أنفسنا

١ ـ استمع إلى ما يرشدك إليه جسدك من خلال مؤشرات يصدرها، فإذا كانت هذه المؤشرات مؤلمة نفسيًا أو جسديًا، فكن حذرًا في تصرفك، أما إذ كانت مريحة لوجدانك، فامضِ في تصرفك ولا تأبه.

٢ ـ عش في الحاضر لأنه يشكل اللحظات الوحيدة التي أنت فيها. ركز على ما هو موجود لديك (الآن) وتطلع إلى كمال وجزالة كل لحظة

تعيشها. تقبل كل ما يأتيك أو يحدث لك وتعلم منه، ثم دع الأمور وشأنها.

الحاضر يكون دائمًا كما يجب، فهو يعكس قوانين الطبيعة غير المحدودة التي أتت إليك بفكرة وردة فعل معينة. هذه اللحظة هي كما هي، لأن الكون هو كما هو. لا تقاوم الترتيب اللامتناهي للأشياء في هذا الكون، بل كن جزءًا من هذا الترتيب.

٣ ـ أعطِ لنفسك الوقت الكافي للتأمل والسكون لتهدئة ما يدور في خلدك، ففي لحظات الصمت تتمكن من الرجوع إلى منابع الإدراك الصافي لتعطي حياتك الداخلية فرصًا للإلهام وتحديد ما هو مفيد وما هو رديء من دون أية تأثيرات خارجية.

٤ ـ تخلَّ عن حاجتك إلى موافقة الآخرين. أنت وحدك من يحكم على قيمتك الذاتية بالرغم عما يقوله الآخرون.

٥ ـ عندما تجد نفسك غاضبًا أو معترضًا على شخص أو وضع، أنت في الحقيقة تقاوم ذاتك وتثير دفاعات سببها تجارب أليمة في الماضي. فبمجرد التخلي عن غضبك، تكون قد بدأت بمداواة حالك والانخراط في المسار الكوني.

٦ ـ إن العالم الخارجي، ليس إلا انعكاسًا لحقيقة ما يدور في داخلك. محبتك أو كرهك للناس نابع من عالمك الداخلي. ما تكرهه هو ما تنكره في ذاتك، وما تحبه هو ما تريده لنفسك. هدفك هو معرفة وتحقيق ذاتك، وعندما تصل إلى هذا الهدف، يصبح كل ما تبتغي في متناولك وتختفي من حياتك جميع الأشياء التي لا تريدها.

٧ ـ ارفع عن كاهلك عبء الحكم على الأمور؛ فهذا سيشعرك بالراحة. الحكم على الأمور يفرض خيار الخطأ أو الصواب على حالات آنية قابلة للتغير. استبدل حكمك على الخطأ بالتسامح حتى يبقى

باب المحبة والتفاهم مفتوحًا. إن حكمك السلبي على الآخرين يعكس عدم قبولك لذاتك. وتذكر بأن كل شخص تسامحه يزيد من قبولك ومحبتك لنفسك.

٨ ـ لا تلوث جسدك بالسموم التي تدخل من خلال الطعام والشراب، وخاصة السموم المعنوية التي تعتري الجسد من خلال الانفعالات.

إن جسدك هو أبعد من كونه حاملًا لنظام حياتك؛ إنه العربة التي تنقلك في رحلتك نحو التطور المستمر. إن سلامة كل خلية فيك تساهم مساهمة فعالة في حسن حالك، لأن كل خلية تشكل نقطة إدراك داخل حقل الإدراك الشاسع الذي هو أنت.

٩ ـ استبدل التصرف المبني على الخوف بذلك المبني على المحبة. الخوف ينبع من الذاكرة القابعة في الماضي الأليم، حيث يوجه الإنسان كل طاقته في الحاضر نحو تفادي ما حدث في الماضي من ألم. وهذا يزيد الطين بلة ويخلق المزيد من الألم. الحل يكمن في أن تبحث عن الأمان وحسن الحال في المحبة. فإذا حملت هذه الحقيقة في داخلك، تحصن نفسك ضد الخوف وتكتسب مناعة لا تقهر.

١٠ـ يجب أن يدرك الإنسان أن العالم المادي هو مجرد مرآة للذكاء الشامل العميق في هذا الكون. فهو المنظم غير المنظور للمادة والطاقة. وبما أن جزءًا من هذا الذكاء قاطن فيك، فأنت مساهم في القوة المنظمة للكون ومتصل اتصالًا وثيقًا في كل شيء وكل ما تأتي به من أفكار لا بد أن يترك أثرًا على ذاك **الحقل الشاسع** من الذكاء الكوني.

الحياة مُهمة خلَّاقة. هناك مستويات كثيرة من الخلق والابتكار وبالتالي مستويات كثيرة من السيادة والإتقان تتبلور الأهداف السامية فيها من المحبة الخالصة والرضى عن الذات وعدم اتخاذ الأحكام السلبية في

تصرفاتنا والعمل من منطلق ومفهوم شاملين. ولأن المجتمع إجمالاً تنقصه النظرة الصحيحة لآخر الطريق في الحياة، حدا العالم النفساني Erix Erikson ليقول آسفًا: «إن حضارتنا لا تنطوي على مفهوم كامل للحياة». والمفهوم الكامل والشامل للحياة حسب رأيه، هو ربط الجسد والعقل والروح في وحدة لا تنفصم.

السنوات الأخيرة من العمر هي الوقت المناسب لجعل الحياة متكاملة، حيث تقفل الدائرة وتنجز الغاية من وراء الحياة. على ضوء ذلك، تصبح السيادة على الذات طريقًا نحو الحرية وليس البقاء على قيد الحياة لمدة طويلة فقط.

في النطاق العملي: «نسمة الحياة»

السيادة الفعلية على الذات بمعناها الكامل، ترتكز على التعامل الكلي مع الحياة. فهي عملية دمج جوانب متعددة من العقل مع الجسد، غالبًا ما تكون منفصلة وغير منسجمة مع بعضها البعض من ناحية، ومع الروح من ناحية أخرى.

عندما تكون في جو هادىء واعٍ لكينونتك، ستلاحظ أن إدراكك سينشغل فيما يسمى «الضجيج الفكريّ» (أفكار متضاربة وأحاسيس مختلفة وذكريات متشعبة إلخ) يرافقه شعور جسدي أحيانًا لا علاقة له بما يدور في عقلك أو نفسك.

هذا المزيج لا بد وأن يتحول إلى وحدة متكاملة ينصهر فيها العقل والجسد والروح بصورة تتخطى الازدواجية والتعددية. كيف يكون ذلك؟ الجواب عن هذا السؤال هو «التأمل» بمعناه العميق.

منذ آلاف السنين أجاب الحكماء من قدماء الهنود عن هذا السؤال من خلال ما يسمونه الـ Prana التي هي أدق وأفعل طاقة بيولوجية. فالـ Prana دائمة الوجود في كل الأحداث، سواء كانت فكرية أو مادية.

فهي تنبع من الروح، من الإدراك النقي لتزود الحياة بجميع نواحيها، بالذكاء والوعي. البعض يعرِّف الـ Prana بـ «قوة الحياة»، أو «طاقة الحياة» ولكن الأهم من تحديد الـ Prana هو التعرف بممارستها وصيانتها والمحافظة عليها. إنها «نسمة الحياة» التي لم تقتصر ممارستها على حكماء الهنود، بل تجاوزتهم لتمارس في الصين تحت مسمى CHI. وكذلك مارسها الصوفيون والباطنيون المسيحيون وقدماء المصريين.

هذا وقد أجمع أولئك الحكماء أنه كلما زادت الـ Prana لدى الإنسان، زادت الحيوية في أجهزته العقلية والجسدية.

فيما يلي النتائج التي تنجم عن الـ Prana المتوازنة:

- يقظة فكرية.
- جهاز عصبي شديد الاستجابة وتنسيق حركي جيد.
- إيقاع جسدي وعضوي متوازن (جوع، عطش، نوم، عملية الهضم والتخلص من الفضلات).
- راحة نفسية.
- نشاط وإقدام.
- نوم هنيء.
- حصانة ضد الأمراض.
- حيوية جسدية.
- شعور بالنشوة والابتهاج.

هذه النقاط أعلاه هي الصفات الطبيعية لحياة كل إنسان عندما تكون كاملة ومتوازنة. وما يجب إدراكه أن الـ Prana المستنزفة تقود إلى الشيخوخة وبالتالي الموت، ولا حياة بدونها، لأنها هي الذكاء والوعي اللذان يشكلان العاملين الأساسيين في بث النشاط والحركة في المادة الجسمانية.

الممارسات المتعلقة بالـ Prana، يمكن أن تنفذ بطرق متعددة:

عندما تشعر فجأة بطاقة تزخر في داخلك، استغلها بصورة تشعرك أنك تسبح بكليتك في هذا الخضم من الطاقة، فلا تدعه يمر مرور الكرام، وتعامل مع جسدك في هذا الوضع بالصورة التي تعلمتها.

في الهند، في بادىء ذي بدء، يُنظر إلى الجسد كنتاج للإدراك والوعي في الدرجة الأولى قبل أن يكون شيئًا ماديًا. والحفاظ على Prana يعتبر أمرًا على جانب كبير من الأهمية؛ وبموجب تعاليم قدماء الحكماء في الهند، على الإنسان أن يتقيد بقوانين وممارسات أساسية توفر الحيوية الدائمة للـ Prana في الجسم على مستوى جميع الأعمار.

فيما يلي تفاصيل تلك القوانين:

أولًا:

المأكل: كل من الطعام النتاج الطازج ويفضل ما تزرعه بنفسك. فأعلى إفادة من Prana موجودة في ما تأكله من مزرعتك. الطعام البائت يفقد ما يحتوي من Prana بسرعة ومن الأفضل تجنبه. الأطعمة المصنعة هي أيضًا فقيرة بالـ Prana. ماء الشرب يجب أن يكون نقيًا والأفضل ماء الينابيع الجوفية ومياه الجبال من الثلج الذائب، غير الملوّث.

ثانيًا:

التمارين الرياضية: النشاط الجسدي يزيد الـ Pranaفي الجسم ويعطيه طاقة إضافية، شرط أن يكون نشاطًا معتدلًا. النشاط المنهك يعطي نتيجة عكسية.

ثالثًا:

التنفس: المصدر الرئيسي للـ Prana في الجسم يأتي من التنفس الذي كما نعلم يزود الجسم بالأوكسجين الذي بدونه لا تكون حياة. ولذلك يطلق على الـ Prana بالإضافة إلى مسمياتها الكثيرة مسمى «نسمة الحياة». وكما يؤمن قدماء الحكماء في الهند أن نوعية حياة الإنسان هي

من نوعية تنفسه. فعندما يكون التنفس نقيًا ومتمهلًا ومنتظمًا يكون دوران الـ Prana فعالًا ومتصلًا بجميع مستويات الجسد والعقل ومحدثًا التوازن الكامل لحسن الكينونة.

رابعًا:

التصرف والسلوك: ما نقوم به من أعمال يمكن أن يكون مصدر تغذية للـ Prana أو مصدر هدم، وذلك يتوقف على نوع التصرف. فإذا كان التصرف فظًا وقاسيًا وعدائيًا فلا بد وأن يؤثر تأثيرًا سلبيًا على جريان الـ Prana. أما إذا كان التصرف مهذبًا ونابعًا من أحاسيس مريحة وقبول للذات، فيؤدي ذلك دون شك إلى الـ Prana الفعالة المتوازنة التي نحن بصددها. إن موقف اللاعدوانية الذي يتبناه الإنسان (Ahimsa) والمبني على تقديس الحياة واحترامها هو الموقف الذي يغذي الحياة ويحافظ على حيويتها ويزيد من فاعلية الـ Prana على جميع المستويات.

خامسًا:

الانفعالات: هناك أربعة انفعالات نسميها سلبية ـ الخوف والغضب والجشع والحسد يجب تجنبها، وإلا ستحدث خللًا فادحًا في توازن الـ Prana. ومن الناحية الأخرى، هناك انفعالات إيجابية تزيد فاعلية الـ Prana وتوازنها، على رأسها «المحبة» التي تعتبر الانفعال الأساسي الأقرب إلى إدراك الإنسان، وبالتالي الأقرب إلى مصدر الحياة. إن موجة حسن الكينونة التي يشعر بها الإنسان عندما يحب مردها إلى الفتح اللاواعي للقنوات الإدراكية التي تسمح للمزيد من الـ Prana أن تجري فيها. من الناحية الأخرى، نجد أن الانفعالات التي يسببها الشعور بالعار والخزي والذنب، تسد جميع القنوات أمام جريان الـ Prana بحرية، ما يسبب جيوبًا من القصور والركود تروِّج حدوث شتى أنواع الأمراض، وكذلك الهم والغم والكرب تقف سدًا أمام جريان الـ Prana وتسبب بدورها الأمراض المستديمة والشيخوخة والموت المبكرين.

وبالاختصار ومن منظور الـ Prana، فالحياة الصحية والصحيحة تتطلب الآتي:

- طعامًا طازجًا.
- هواءً وماء نقيين.
- التعرض لأشعة الشمس باعتدال.
- تمارين رياضية معتدلة.
- تنفسًا منتظمًا.
- تصرفًا مسالمًا لا عدائية فيه، واحترامًا للحياة.
- المحبة، والتعبير الحر عن الانفعالات الإيجابية.

والآن، دعونا نفكر بالفرق بين سلة الخُضر المجنية من حديقتك وتلك التي ابتعتها من سوق الخُضر. قارن الفرق بين وجبة طعام تناولتها وأنت في نزهة في الجبل ووجبة طعام تناولتها في مطعم يقدم وجبات سريعة في المدينة. الطازج من الطعام والنقي من الشراب يفعّلان الـ Prana، والبائت منها يدل على غياب جزء كبير منها، من «نسمة الحياة».

هذا، والعامل الأقل إدراكًا بين الناس في حضارتنا، هو التنفس المنتظم، والذي يعتبر في الهند من أهم عوامل الصحة الجيدة. فكلمة «نسمة» تعني أكثر وأبعد من عملية سحب الهواء إلى الرئتين وإخراجه منها. إنها نقطة الالتقاء بين العقل والجسد والنفس، فأي تغير في الحالة الفكرية لا بد وأن ينعكس في «النسمة» ومن بعدها الجسد.

إن الدلائل على أوضاع الجسم وأحاسيسه تتصل في مجملها بصورة مباشرة بأسلوب التنفس عند الإنسان.

إن التغيرات في الأحاسيس والانفعالات التي تعتري الإنسان لا بد وأن تسجل أنماطًا مختلفة من التنفس: الغضب مثلًا يحدث شهيقًا ضحلا (خفيفًا) وزفيرًا قويًا ولاهثاً، والخوف يسبب تنفسًا سريعًا وضحلًا وغير

متناسق، وكذلك الأسى والحزن يحدثان التنفس غير المنتظم.

أما الانفعالات الإيجابية كالفرح والحبور، فتترك أثرًا مختلفًا على عملية التنفس، حيث يعمه الانتظام والراحة؛ ففي اللحظات التي يعي فيه العقل منظرًا خلابًا يقف مأخوذًا «بالجمال» الذي يراه ويرافقه في ذلك الإحساس نفسه الذي يتحول إلى أفضل حالاته إلى ما نسميه «منظرًا يخلب الألباب»، هذا وعلى المستوى الأعمق عندما يدخل الإنسان في سكون «التأمل» يتبعه هدوء وراحة في التنفس يسميه الحكماء «النشوة المقدسة».

ظاهرة تأثير الانفعالات على عملية التنفس تأخذ أيضًا اتجاهًا معاكسًا، فالتغير في أنماط التنفس يُحدث بدوره تغيرات في الانفعالات. لقد تعلمت عندما كنت طبيبًا متمرنًا في مقتبل حياتي المهنية، أن أهدىء من قلق مرضاي من طريق التنفس الهادىء والعميق الذي بالتالي كان يؤثر تأثيرًا إيجابيًا في وضع أجسامهم.

كما ندرك الآن، وعندما يمارس الإنسان الانفعالات التي نعتبرها إيجابية كالفرح والمحبة والرحمة، يكون التنفس وادعًا ومستريحًا. وهذا النوع من التنفس في أنظمة «اليوغا» والمعروف بـ Pranayama يصبو إلى نوع سام من التمارين على التنفس المنتظم الذي يزيل التوتر والإرهاق ويمكن الجسم من استعادة توازنه. وهكذا يصبح التنفس من خلال أنظمة «اليوغا» نسمات فعالة من المحبة والتفاني، تعطي الـ Prana الكمال الذي تحتاجه جميع خلايا الجسم من دوام حسن الحال.

فيما يلي تمرينان يساعدان على التنفس المتوازن. فهما ليسا Pranayama بالمعنى الكامل الذي يمارس في الأوضاع التأملية، بل يعطيان ما تزود به الـ Prana من شعور براق وفياض يسري في جميع أنحاء الجسد.

تمرين رقم (١): التنفس التكاملي

اجلس على كرسي مريح داخل المنزل، مستمعًا إلى موسيقى هادئة أو في الخارج مصغيًا إلى حفيف الشجر. وأثناء هذه الاستماع والإصغاء تنفّس بعمق وركز وكأن الهواء ينساب من أذنيك وأنت تخرجه من رئتيك بتؤدة لمدة دقيقة.

أعد التمرين وافعل الشيء نفسه بالنسبة لعينيك ودع انتباهك وكأنه ينساب منها مع نسمات تنفسك بهدوء ولطف، لمدة دقيقة أيضًا. أعد الكرة من خلال فتحتي الأنف وثم من خلال الفم. بعد ذلك وأنت في الوضع ذاته، استمر في الاستماع إلى الموسيقى بكامل جسدك وحواسك للمدة نفسها. (هذا التمرين يستغرق حوالى أربع دقائق).

الآن دع انتباهك يغوص في صدرك، المس النقطة حيث قلبك وتنفس وكأن انتباهك يرافق هذا التنفس. استمر في هذا التمرين لدقيقة أخرى مركزًا على جسدك بكامله.

الغاية من هذا التمرين هي ربط التنفس بالجهاز العصبي في خطوة نحو توحيدهما مع كامل أعضاء الجسم.

ومن المفيد أن نعلم أن هذا التمرين يمكن أن يكون أكثر بهجة إذا أقيم في الخارج بجانب جدول متدفق أو في ظل شجرة يداعبها الهواء العليل، فيما أنت مركزًا على انسياب إحاسيسك مع تنفسك مع الطبيعة في جمالها وعظمتها.

الانفعالات وأنماط التنفس

الانفعال	الإحساس الجسدي	نمط التنفس
١ ـ الحزن والأسى	شعور بالفراغ خاصة في أسفل المعدة. وضعف وخمول	متقطع وضحل تعتريه التنهدات والشهيق والبكاء
٢ ـ الخوف والقلق	تقلص بالعضلات وسرعة في دقات القلب والتعرق ونبض في الرأس	سريع ومتقطع وغير منتظم
٣ ـ الغضب	توتر عام في الجسم. شعور بالضغط في الصدر. انكماش في القبضتين. الاتساع في فتحتي الأنف	ضآلة في التنفس واللهاث القوي
٤ ـ الشعور بالذنب	الشعور بثقل العبء، والانكماش النفسي	تدني التنفس المنتظم والشعور بالاختناق
٥ ـ فرح ومحبة	استرخاء العضلات والشعور بالدفء وخاصة في القلب وانفتاح القبضتين وزيادة في الطاقة	تنفس عميق ومنتظم وسهل ومريح

تمرين رقم (٢): النور الغامر

قف حافي القدمين وامدد ذراعيك على جانبيك ثم أغمض عينيك وتخيل أنك تعيش من جديد آخر تجربة مفرحة وسعيدة مررت بها.

جدد هذا الشعور بالسعادة في تلك التجربة. (يمكنك أن تتخيل صورة جميلة أو ذكرى محببة أو لحظة فوز ومباهاة من الماضي، تعيد إليك فرحًا ونشوة مررت بهما). وفيما أنت في هذا الموقف استنشق الهواء ببطء من أنفك رافعًا ذراعيك تدريجيًا بتؤدة. تخيل وأنت تستنشق

الهواء من نقطة وسطية في صدرك، أن أنفاسك تتمدد لتشعرك بأن ذراعيك المرفوعتين طائرتان في الهواء من دون أي جهد منك. إنه نور غامر يتمدد مع شعورك بالنشوة. دع هذا النور ينمو ببطء أو بسرعة كما تريد وينتشر في وسط قلبك إلى أطراف أصابعك ومن أعلى رأسك إلى أخمص قدميك. ولا تنسَ أن تكون مبتسمًا طيلة هذا التمرين.

وعندما تبلغ ذروة الانشراح في حده الأقصى، ابدأ بالزفير من خلال أنفك وأنزل ذراعيك لوضعهما السابق على جانبيك. قم بذلك ببطء وأعط وقتًا أطول للزفير منه للشهيق، ثم أدخل النور الغامر إلى صدرك وركزه في قلبك.

أعد هذا التمرين مع النور الغامر ولا تهتم بحركاتك العضوية، بل ركز على شعورك وتفتح كالوردة مع كل نسمة من أنفاسك.

استمر في هذا التمرين واترك رأسك يميل إلى الوراء من دون مقاومة ووسع صدرك وارفع نفسك على رؤوس أصابع قدميك. هذا وتراخَ، خلال الزفير وكأنك دمية مصنوعة من القماش وانحنِ نحو خصرك وركبتيك. لا تعجل في هذه الحركات واستمر بتؤدة على إيقاع منظم وسيلاحظ بأن هذا التمرين شيق جدًا، لأنه عندما تحضّر نفسك للانفتاح، يبدأ جسدك بالسماح لنسمات الحياة والإدراك والتمتع لملئه وإعطائك ذلك الشعور الدافىء بالهدوء والثبات.

الـ Vata وعلاقتها بالـ Prana

عندما يتقدم الإنسان في السن، هناك ميل طبيعي نحو تناقص الـ Prana. في الهند يرجعون علم «طول العمر» إلى علم يطلقون عليه مسمى Ayurveda ويعني بالسنسكريتي «علم الحياة». هذا العلم يُنظر إليه كطب تقليدي له أسس روحية تروج لطول الحياة من دون حدود باعتبار أن الحياة خالدة.

ويحسب الـ Ayurveda إن طاقة الحياة الـ (Prana) تجري فينا بدوافع تعرف بالـ Vata، فهي تعطي الشكل والقيافة لكل المخلوقات من الناموسة إلى الفيل إلى الإنسان إلى النجوم والكواكب إلى الكون بأكمله، وتتحمل مسؤولية الحركة والتغير في شتى أنواعهما.

هذا وينقسم تأثيرها في جسم الإنسان إلى خمسة أقسام:

١ ـ Prana Vata التي تتحكم وتنظم الجهاز العصبي.

٢ ـ Lidrna vata تتحكم وتنظم القدرات العقلية والنطق والذاكرة.

٣ ـ Samana Vata تتحكم وتنظم الجهاز الهضمي.

٤ ـ Vyana Vata تتحكم وتنظم الدورة الدموية.

٥ ـ Apana vata تتحكم وتنظم الإفرازات والتخلص من الفضلات.

وهذه النواحي الخمس التي ذكرنا، تتحكم بها الـ Prana vata وهي الأهم بين الأقسام الخمسة، لأنها التي توزع الطاقة على جميع أنحاء الجسم. فعندما تكون الـ Prana vata في وضع غير متوازن، تحدث فوضى عامة في أجهزة الجسم. وحسب الـ Ayur Veda غالبًا ما تنشأ تلك الفوضى أثناء الشيخوخة عندما، يخفق الإنسان من الحفاظ على توازن الـ Prana Vata، وترافقها الأعراض التالية:

أعراض عدم توازن الـــ VATA

أ ـ الأعراض العضوية (الجسدية):

١ ـ خشونة ونشاف في الجلد. وحدوث التجاعيد.

٢ ـ انخفاض مستمر في الوزن وتلاشي العضلات.

٣ ـ ضعف في وظائف الكليتين والسيطرة على التبول.

٤ ـ دقات قلب ضعيفة وغير منتظمة.

٥ ـ إمساك.
٦ ـ داء العصبي وآلام متفرقة في الجسم.
٧ ـ ضعف في المناعة وقابلية الإصابة بالأمراض.

ب ـ الأعراض النفسية والتصرفية:

١ ـ الأرق.
٢ ـ القلق وانشغال البال الدائمان.
٣ ـ الإحباط.
٤ ـ التعب.
٥ ـ الارتباك وتشتت الأفكار.
٦ ـ عدم احتمال التوتر والضغط.

فإذا أمعنت النظر بهذه الأعراض، فسترى العلاقة بين عدم توازن الـ Vata وبين التقدم في السن. وعندما تتفاقم فوضى الـ Vata، يتحول الدافع فيها إلى دافع نحو الذبول والتلاشي. وأول مكان تؤمه الـ Vata المتفاقمة هو مفاصل جسم الإنسان، مسببة الآلام والأوجاع وداء المفاصل، إذا استمر هذا التفاقم قائمًا. وبما أن كل خلية تحتوي على الـ Vata، فإن تفاقم عدم توازنها يعم الجسم بأكمله ويسبب فقدان الحيوية في جميع أعضائه؛ المعدة والأمعاء تبدأ بفقدان ليونتها وتصاب بالانكماش والإمساك، وكذلك الأرق والهموم المختلفة تجد طريقها نحو إحداث الأذى، فيقع الإنسان فريسة للعقاقير المهدئة والمنومة، يصفها الأطباء غير مدركين لما يعاني منه هؤلاء المسنون، كون ما يعانون منه، ليس مرضًا عضويًا ويعتبرونه مجرد مرض وهمي أو نفسي.

كبار السن عادة يقاسون في معظمهم أعراض عدم توازن الـ Vata ويقاسون من الآلام التي ترافقها على نطاق واسع. فالعقاقير التي يصفها الأطباء تسبب مزيدًا من عدم توازن الـ Vata وبالتالي مزيدًا من الآلام وسوء الحال.

الأعراض التي تظهر من جراء عدم التوازن الـ Vata هي رسائل يريد الجسم أن يعبر عنها، فهي نداء تأتي العقاقير التي يصفها الأطباء لتكمَّه وتقمعه... (في الصفحات التي تلي سنعرض الاجراءات التي يجب اتخاذها لمقاومة الـ Vata عندما تفقد توازنها من دون اللجوء إلى العقاقير والمهدئات.

إن سرعة تقدم الإنسان في السن مرتبطة بسرعة وشدة فوضى الـ Vata.

ما الذي يسبب عدم التوازن في الـ Vata؟ الحكماء يقولون إن نوع الـ Vata الموجودة داخل جسم الإنسان تتأثر بنوعية الـ Vata في خارجه إلى درجة تبني النوعية ذاتها؛ فأي شيء في محيطك يحتوي مزايا معينة لا بد وأن ينعكس في الـ Vata داخلُ الجسم.

وما أود أن أقوله هنا إن الـ Vata يمكن أن تفقد توازنها بسهولة ومن الممكن أن تستعيد ذلك التوازن بسهولة أيضًا.

وبما أن Prana vata هي التي تنظم عمل الجهاز العصبي، نجدها تتغير مع أقل إحساس أو فكرة لتقوم بما يحفظ التوازن المنشود لدحر التقدم في السن. وهذا يعني، بأننا في حياتنا اليومية، يجب أن نوجه اهتمامنا نحو الـ Vata ونبقيها متوازنة باتباع مايلي من المزايا:

● الرقابة والتنظيم في تناول وجبات الطعام والخلود إلى النوم وبرمجة الأعمال.

● الدفء والتعرض لأشعة الشمس وتناول الأطعمة الدافئة وتجنب الأطعمة الباردة.

● الغذاء الجيد والغني بالسعرات الحرارية في فصل الشتاء من ناحية الطعام، والاهتمام بالغذاء الفكري والعاطفي من الناحية النفسية.

● الراحة وإعطاؤها القسط الكافي، وتجنب الأوضاع التي تقود إلى القلق والإثارة الشديدة والإرهاق في العمل.

● الثبات في العلاقات الاجتماعية والعمل، والحياة البيتية.

● الهدوء والنظام في العمل ومحيطه. تدليك الجسم بزيت السمسم الدافىء من آن إلى آخر.

● عدم الانقطاع عن تزويد الجسم بالطعام والشراب، وتفويت وجبات الطعام وترك المنزل في الصباح بمعدة خاوية.

ولأن الـ Vata غير المتوازنة تجعل الناس عديمي التناسق لا يستقرون على حال، من الضروري أن نواجه هذه الحالة بحالة مضادة فيها نظام وتناسق؛ فالحالات البسيطة كعدم تفويت وجبة طعام أو عدم الذهاب إلى الفراش في ساعة متأخرة على بساطتها، تهدىء كثيرًا من فوضى الـ Vata، كما وأن التعرض المستديم للضغط والقلق يزيد من عدم توازنها ويسبب متاعب متعددة كالأرق وغيره من الحالات غير المنتظمة التي يجب أن تواجه بالذهاب إلى الفراش في أوقات منتظمة، لأن الجسم كما سبق وقلنا، يحتاج إلى فترات راحة وهدوء كل يوم، والتأمل يكون العلاج الفعال في هذه الحالات وليس تناول العقاقير الذي يزيد الطين بلة لما يتركه من آثار جانبية مضرة. وكما يلاحظ أن الحياة العائلية الهانئة أصبحت نادرة الوجود في أيامنا هذه، ما يفقد الـ Vata جزءًا من فاعليتها. والتمتع بالحياة العائلية أمر حيوي يجب أن يؤخذ به.

فإذا شعرت بأي أعراض من جراء عدم توازن الـ Vata، عليك أن تتخذ الإجراءات التالية:

● أضف إلى طعامك المذاقات الحلوة والحامضة والمالحة.

● تجنب المذاقات المرة والحريفة وتلك التي تعقل اللسان وتزمه كقشر الرمان والشاي الثقيل.

● إذا شعرت بأن المناخ الجاف أو البارد لا يناسبك، فكر في إمكانية الانتقال إلى مناخ أكثر دفئًا، أو زود بيتك ومكان عملك بالتدفئة والرطوبة المطلوبتين، وتجنب التعرض للتيارات الهوائية والقيام بالتمارين الرياضية خارج المنزل في الشتاء.

● إذا أمكن، تناول طعامك وأنت جالس في مكان هادئ بعيد عن الضوضاء، ولا تأكل بسرعة، وابتعد عن الحمية الشديدة ولا تُبقِ معدتك خاوية.

● البلاء من الامتلاء، دع وجبات الطعام التي تتناولها معتدلة، وإذا كانت قابليتك للطعام غير منتظمة، فتناول عدة وجبات قليلة خلال اليوم ولتكن الوجبة الأخيرة قبل النوم بساعتين على الأقل.

● تجنب السفر الطويل، وإذا كان لا بد منه فخذ فترات كافية من الراحة بين رحلة وأخرى وتناول الكثير من الماء أثناء الرحلة وابتعد عن المشروبات الروحية والباردة لأنها تزيد من عدم انتظام الـ Vata.

● العلاج بالزيوت العطرة (زيت الكافور والقرفة والحبق والقرنفل) والاستحمام بالمياه الدافئة، تساعد على انتظام الـ Vata.

● التوابل والبهارات التي تضاف في الطبخ يجب أن تكون حلوة (نسبيًا) وباعثة للدفء: كالزنجبيل والفلفل الأسود والكركم والقرفة والخردل والنعناع والفلفل الأحمر وفجل الخيل والكمون وجوز الطيب والهيل والكزبرة والشمرة والحبق والزعتر وإكليل الجبل والمريمية (القصعين) والمردكوش.

القسم الخامس

الإفلات من تعوذية الفناء

الحد المطلق لحياة الإنسان هو الموت، ولا تزال المحاولات تجري منذ آلاف السنين لإدراك ما يحدث بعد هذا الحد. وبالرغم من الفناء الواضح الذي يصيب الأجساد بعد الموت، هناك لحظات تبرز فيها ومضات تشير إلى الخلود، عبر عنها الشاعر البريطاني Tennyson بقوله: «لا يمكن أن أتصور ذاتي فانية بعد الموت بل ذائبة في الكينونة اللامحدودة، هذا المفهوم ليس حالة ارتباك وتساؤل، بل إدراك أوضح من الوضوح ومؤكد أكثر من التأكد، لا تستطيع الكلمات التعبير عنه. إن الموت أمر بالمفهوم السطحي كنهاية للحياة لا يدركه الناس». وبما أن هذا الشعور لا يتناغم مع المفاهيم العلمية، فقد اعتبر شعورًا ينبع من الإيمان الديني.

هناك الآلاف من الناس تميزوا بالتقاط ومضات من الحقيقة التي تغلف الزمان والمكان كفقاعة متعددة الأبعاد. وبعض هؤلاء الناس، استطاعوا أن يلامسوا المكنون الذي لا يحده زمن، من خلال تجارب أشبه ما تكون بتجربة الموت.

«فلو أطللنا ونظرنا من خلال القناع الذي يغلف المادة، قال Jacob Needle Man فسيعترينا إحساس أو شعور لا يمكن أن يُعبّر عنه بالكلمات: إنه توق... لا بل تلهف نحو شيء أعظم وأسمى في نفوسنا. إنه عالمنا الثاني الذي يمكن إدراكه ولكن بشروط خاصة»!

عالمنا الأول، كتب Needle man هو «العالم الذي نعيش فيه كل يوم: هو عالم النشاط والعمل» الذي تتحكم به أفكارنا وعواطفنا وتحدث فيه ومضات من البرق الروحاني تأتينا من العالم الآخر، عالم السلام والفرح والوضوح الذي يرينا حقيقة من نحن في لحظات من الخلود تسكن ذاتنا.

فإن كان العالم الآخر موجودًا فينا مع العالم الأول، فهذا يعني أن كل شيء من العالمين يقطن في ذاتنا.

من أنت (ما هي ذاتك)؟ سؤال يعتمد على العالم الذي ترى نفسك فيه. العالم الأول هو عالم يتحكم به التغيير (الشيخوخة والمرض والموت)، أما العالم الثاني فهو عالم الوجود النقي الخالص، حيث لا مرض ولا شيخوخة ولا فناء. فإذا بحثت عنه في أعماقك، فلا بد أن تجده وتعيش لحظاته الصافية حيث الزمن اللامحدود.

هذا، ويقال إن بعض الحكماء الروحانيين في الهند والصين الذين تمكنوا من العيش في العالم الثاني، قد امتد بهم العمر لمئات السنين! إنهم توصلوا إلى حالة تسمى Moksha (التحرر من تغيرات العالم الأول) التي بدورها أطالت أمد بقائهم.

أما في الغرب، فالناس ينظرون إلى هذه القدرات الخارقة بعين الشك غير مدركين للمفهوم الجديد الذي يؤكد، بأن هناك مستوى من الطبيعة حيث يذوب الزمن أو يخلق حسب العالم الذي يكون فيه الإنسان. فهو جد مبهم ويكتنفه الغموض الشديد حتى في ضوء مستويات الـ Quantum كونه أتى إلى الوجود قبل الزمان والمكان! ففي هذه الحالة، يصعب على العقل البشري إدراك كنه هذا الغموض، لأن وجود أي شيء قبل ابتداء الزمن هو مناف للمنطق! ولكن معرفة الحقيقة غير المحددة بزمن تبقى ممكنة في نظر أولئك الحكماء في الشرق. وحتى

«آنشتين» نفسه كما يقول، مر بحوادث من هذا النوع وتحرر تمامًا من قيود الزمان والمكان:

«في لحظات كهذه قال «آنشتين»، يشعر الإنسان وكأنه يقف في نقطة على كوكب صغير ينظر مشدوهًا إلى الجمال الأخاذ المحيط به، جمال خالد يعجز الوصف أن يصوره أو يسبر غوره. هناك يتلاقى الموت والحياة ويسيران جنبًا إلى جنب في وحدة لا تنفصم، هي وحدة «الكينونة»؟ وحسب المفهوم الجديد، «الكينونة» بمعناها العميق الواسع، هي حالة حقيقة أبعد من الموت أو أي تغير، فهي مكان حيث قوانين الطبيعة التي تحدث التغيرات تنقلب رأسًا على عقب».

إن الموت في صيرورته ليس إلا تغييرًا من التغيرات الطبيعية، فهو مجرد ترتيب مختلف للمادة والطاقة وليس فناءهما. وحتى ندرك هذه الصيرورة، علينا أن نخرج أنفسنا من ميدان التغير، حيث الموت يمثل نقطة النهاية والفناء إلى حالة التحرر الكامل من المكان والزمان.

«إني أخاف الموت» خاطب تلميذ هندي معلمه الحكيم معترفًا، ثم أضاف لقد انتابني هذا الخوف منذ كنت صغيرًا، لماذا ولدت؟ ما هو مصيري عندما أموت؟»

فكر الحكيم مليًا ثم قال: «لماذا تعتقد بأنك ولدت»؟ «إني لا أفهم سؤالك» أجابه التلميذ متلعثمًا.

«لماذا تعتقد بأنك ولدت»؟ سأله المعلم مرة أخرى. «أليس ذلك ما أخبرك به والداك وقبلته كأمر واقع؟ هل تعي تجربة ولادتك ومجيئك إلى الوجود من حالة اللاوجود؟ أو هل حدث وسألت والديك من أين أتيت، فأخبروك بأنك ولدت؟ ولأنك أخذت جوابهما كحقيقة لا تقبل الجدل، تولَّد لديك هذا الخوف والرعب من الموت. تأكد أن ليس هناك ولادة دون موت. إنهما قطبان لصورة ذهنية واحدة. لقد كنت دائمًا حيًا قبل ولادتك وستستمر حيًا دائمًا بعد الموت. لكنك عندما قبلت بجواب

والديك ودخلت حيز الخوف على أن الموت هو نهاية! لربما لا يكون هناك نهاية، هذه الإمكانية تستحق الاستكشاف والتمعن، ثم من الناحية الأخرى، إن الذي جعلك تعتقد بأنك ستموت وستكون النهاية، هو المجتمع والناس الذين يموتون.

ولولا أولئك الناس والتجارب في المجتمع، لكان الموت كالولادة لا تعي حدوثه»!

إن ما عناه المعلم الحكيم، أن الموت والولادة هما حدثان متعلقان بالمكان والزمان. ولكن «الوجود» بمعناه الأساسي والواسع ليس كذلك. فإذا نظرنا إلى داخل أنفسنا وأمعنا النظر، فسنجد لمحات من الذاكرة تفيدنا بأننا كنا دائمًا على قيد الحياة.

وبكلمات أخرى، لا أحد يتذكر بأنه كان غير موجود في يوم من الأيام. هذه الحقيقة «الماورائية» ترينا مدى هذه الخاصية عند الإنسان. بالنسبة لنا وكما نعتقد، أن الموت ليس تلك الحقيقة المخيفة بل لغز يجب أن تفك رموزه قبل فك رموز عملية التقدم في السن التي تقود إلى الموت.

إن الأسئلة الأشد عمقًا والمتعلقة بمعنى الحياة والوجود، لا بد وأن تكون كامنة في طبيعة «الوجود»، وتنتظر من يفك رموزها! فعندما يزول السحر الذي يوهمنا بأن الموت هو النهاية، ندرك أن الخوف منه نابع من كوننا لم نعش حياتنا الحقيقية. هذا الخوف هو الذي يلبس بني البشر ثوب المعاناة والآلام الصامتة. فالخوف في هذا المضمون يمكن أن يحول إلى قوة إيجابية. لماذا لا تجعل خوفك من الموت يتحول تفحّصًا لقيمتك الحقيقية وأحلامك الوردية في حياتك؟

وهنا أود أن أضيف أنه عندما ترى نفسك في «وجود» متحرر من قيود الزمن، وبالتالي قيود الموت، كل خلية في جسدك تستيقظ لتدرك ذلك «الوجود» الجديد. عندما يمكن أن نمر في تجربة الخلود هنا والآن

في أجسادنا الحية، وذلك من خلال بث كل ما تقوم به من فكر وعمل في هذا «الوجود»، إنها باختصار تجربة الجسد الذي لا يشيخ والعقل الذي يحده زمن اللذين نحن بصددهما.

التمثيل الزمني

إن أهم إسهامات «آنشتين» العظيمة في الفيزياء الحديثة، هي نظريته «الغيبية» بالنسبة للزمن «الامتدادي» واعتبار كل ما يحدث فيه سطحيًا. الزمن يظهر وكأنه يجري ويتحرك، والساعات تشير إلى مرور الثواني والدقائق والساعات والحقبات في التاريخ تنطوي وتزول. ولكن في الحقيقة وحسب نظرية «آنشتين»، إن هذا الجريان الزمني الواسع هو مجرد تحرك نسبي، أي ليس له قيمة مطلقة ومرتبط بإدراك الإنسان له في حياته.

العالم الفيزيائي الكبير John Wheeler كتب: «إن فكرة الزمان والمكان هي افتراض خاطىء ومعه تسقط تعابير «قبل» و«بعد». هذه الفكرة يسهل قولها ولكن يصعب إدراكها لدى الناس، كونهم يتبعون الزمن الامتدادي في كل ما يحيط بهم من أحداث، وخاصة عملية تقدمهم في السن. فإذا صدقت نظرية «آنشتين» تصبح الشيخوخة وهمًا لأنها تعتمد على «قبل» و«بعد»، ولأنهما صورتان ذهنيتان ثبت سقوطهما منذ مئة عام».

الشاعر المتصوف Rum أدرك هذه الحقيقة فقال: «أنت روح مطلقة حصرت في حالات مشروطة تمامًا كما الشمس في حالة كسوفها». فالزمان والمكان حالتان مشروطتان. فعندما نرى أنفسنا محصورين فيهما، نفقد اتصالنا بالحقيقة الكونية المطلقة ونقع في أوهام باطلة تعلمناها من الذين حولنا في المجتمع.

«آنشتين» بدوره هنا، استبدل الزمن «الامتدادي» بزمن أكثر سيولة،

يتمدد ويتقلص؛ يسرع ويتباطأ. فهو زمن خاص واعتباري؛ فالدقيقة التي تقضيها معرضًا لخطر شديد تبدو وكأنها ساعة. وقضاء ساعة مع فتاة جميلة تبدو وكأنها دقيقة!

ما عناه «آنشتين» من هذه الأمثلة أن الزمن في طوله وقصره يتوقف على الشخص والحالة التي هو فيها. فبالنسبة لعلماء الفيزياء، إن خاطرة الزمن المتقلص والمتمدد فسحت المجال أمام حسابات أدق لمظاهر في الطبيعة تحدث تقريبًا بسرعة الضوء والتي يعتبرها «آنشتين» المقياس المطلق الشامل الذي لا يتغير أبدًا أو يتجاوز أو يُتعدى، وكي تبقى سرعة الضوء ثابتة ومطلقة، لا بد للزمن أن يتمدد ويتقلص!

كلنا يشعر بتمدد الزمن وتقلصه، حيث يبدو بطيئًا أحيانًا، وسريعًا أحيانًا أخرى. ولكن ماهو مقياسنا الثابت المطلق لذلك؟ حسب ما أعتقد أنه «الأنا»، لب إحساسنا بوجودنا. فإذا عدنا إلى المثل الذي أعطاه «آنشتين»: إذا كان هناك رجلان جالسين، برفقه فتاة جميلة، أحدهما أخوها، والثاني صديقها. الزمن بالنسبة للأول يبدو بطيئًا، وللثاني سريعًا. وهذا يعني، أن كل واحد منا لديه السيطرة على إحساسه بالزمن.
فيما يلي بعض الصفات التي نربطها بالزمن من المنطلق الشخصي:

ليس لدي الوقت للقيام بهذا العمل.

انتهى الوقت.

وقتك على وشك الانتهاء.

الوقت يطير. إلخ.

إن هذه التعابير لا تشير إلى الزمن الذي يقاس بساعات اليد، والحائط وغيرها. الساعات لا تكذب، بل تعطينا مقدار الزمن الامتدادي الذي مضى، بدقة في حالة معينة خارج إطار أجسادنا، ولكن بالنسبة للزمن الشخصي في داخلنا، فالأمر يختلف. . فعندما تتخذ موقفًا معينًا

من الزمن، أنت في الحقيقة تعبر عن شيء في نفسك. فيصبح الزمن من خلال هذا المضمون مرآة لأحاسيسك.

الأطباء يدركون تمام الإدراك، أن الناس الذين يقولون دائمًا، ليس لدينا الوقت الكافي، هم الذين تنشأ عندهم المشاكل الصحية، فالاكتشاف الطبي حول تصرفات الـ Type A من الناس مثلًا، أظهر أن النوبات القلبية التي تصيب هؤلاء، مرتبطة بكونهم دائمًا يشكون، بأن ليس لديهم الوقت الكافي، لإنجاز كل أعمالهم، ولهؤلاء الناس تشكل نهاية الأمد، ومحدودية الزمن (Dead Line)، تهديدًا، لا بل عراكًا مع الزمن يولد خيبة أمل، وعدوانية خطرين.

والإحساس بالعدوانية يبعث رسالة إلى القلب تسبب انكماشًا في الشرايين والأوردة وترفع ضغط الدم وتولد دقات قلب غير منتظمة، وما يحدث لـ Type A من الناس يحدث للكثير غيرهم. ففي الولايات المتحدة عندما يقترب الخامس عشر من نيسان، موعد تقديم التقارير الضرائبية، لوحظ أن محاسبي الضرائب يمرون في حالات من ارتفاع ضغط الدم وزيادة في مستوى الكولستيرول. ولكن سرعان ما ينتهي الأمد المحدود وتنجز التقارير الضرائبية حتى تختفي هذه الأعراض.

إن هذا العبء الشخصي الذي يحمله الزمن للناس في كينونتهم، يضع أجسامهم في خطر مستمر ويؤثر في فاعلية إنجازهم وجودته. فإذا طلبت إلى طباخ ماهر أن يقوم بتحضير طبق عجة البيض الذي لا يستغرق تحضيره أكثر من دقيقتين، فإنه يقوم بالعمل بسهولة وارتياح. الآن عدل قليلًا من طلبك وقل للطباخ: «أريدك أن تحضر لي طبق عجة البيض ولديك دقيقتان فقط للقيام بذلك». إن تحديدك للوقت في طلبك هذا سيجعل من هذا الطباخ الماهر طباخًا مرتبكًا ومتوترًا، فيرتفع ضغط دمه وتزداد دقات قلبه.

وهذا ما يحدث لمرضى القلب عندما يطلب إليهم دائمًا أن يقوموا

بعمل خلال وقت محدود فيتوترون ويرتبكون، ما يؤثر على عضلات قلوبهم ويسبب النوبات القلبية.

إن عنصر الوقت الذي يخضع الإنسان لضغوطه وإلحاحه وإلزامه يؤثر كذلك على التصرف والمواقف والاستجابات العضوية، ما يعني أن هذا الزمن الشخصي الامتدادي له تأثير كبير على مسار الإنسان عضويًا ونفسيًا. هناك أناس يتأثرون أكثر من غيرهم بالنسبة لضغط الوقت وضيقه.

الطباخ المتوتر من جراء إعطائه دقيقتين فقط لصنع عجة البيض، بالرغم من مهارته، يمكن أن يُسقط بعض البيض على الأرض أو يحرق أصابعه ويتأخر في إتمام ما طلب منه تحت ضغط الوقت. وطباخ آخر بعكس الأول، يمكن أن يجعله هذا التحدي أكثر إنجازًا ويتمم ما طلب منه بأقل من دقيقتين، فالأول يرى هذا الضغط الزمني تهديدًا، في حين يراه الثاني تحديًا تجب مقارعته. الأول توتر وفقد سيطرته، أما الثاني فشعر بأن سيطرته على ما يقوم به، أصبحت أفعل وأسرع وربما أجدى لأنه لم يأخذ المسألة كتحدٍ أو تهديدًا لقدراته!

إن جميع الناس يهابون «نهاية الأمد» لأنه خارج عن سيطرتهم ـ الموت نفسه مثلًا! فإذا كنت تؤمن بأنك منحت زمنًا محددًا تعيشه، يصبح نهاية أمد ذلك الزمن الموت شيئًا مخيفًا ومصدرًا للتوتر والارتباك، تمامًا كالطباخ المتوتر الذي سبب ارتباكه من محدودية الزمن، فقدان المهارة التي يتمتع بها في الأحوال العادية ولم ينجز العمل الذي طلب منه!

وكم هو أجمل وأجدى أن يضع الإنسان ضغط الوقت جانبًا ويسمح لنفسه أن يزدهر ويتمتع بحياته كاملة ولا ينظر إلى الوقت كنهاية أمد يليه الموت! هذا الموقف من الحياة واعتبارها حالة ازدهار وفرح يمر بهما الإنسان، وليست حالة صراع وخوف. إنها حالة على جانب كبير من

الأهمية يمكن أن يتوصل إليها الإنسان إذا آمن بأن الزمن لا ينتهي أو يتوقف، وبث هذا الشعور في خلايا جسمه، فبعث فيها حيوية جديدة وسعادة غامرة بعيدًا عن القلق والخوف اللذين يأتي بهما الوقت الامتدادي ـ نهرم ثم نموت!

آلية الجسد على مستوى الـــ Quantum.

ربما يظهر ما ذكرناه أعلاه مسألة محض شخصية في نظر إنسان شكاك. ولكن الأحداث على مستوى الـ Quantum تتحدى دائمًا حدوث الوقت الامتدادي في خلايانا بصورة مستمرة. فالحامض الجيني (DNA) يعمل في الخلية في الماضي والحاضر والمستقبل في الوقت نفسه. فهو يأخذ من الماضي نسخة عن مخطط الحياة، كما ينطبق على الحاضر في أصغر جزئياته (ربما جزء من بليون من مجمع المعلومات الاستدلالية) ويحتفظ بمعلومات للمستقبل يجري استعمالها لسنوات منذ اللحظة. هذا ويشكل اللولب المزدوج في الخلية، مخزنًا للـ Quantum يحتوي على كل ما تحتاجه في المستقبل؛ هنا يضغط الزمن ويحفظ لحين الحاجة إليه). ففي اللحظة التي حملت والدتك بك، يتولى الحامض الجيني والوحدات الوراثية السيطرة على حياتك بكاملها في تتابع دقيق؛ يداك، مثلًا، تظهران في البداية داخل الرحم كقطرة لزجة من الخلايا ليست لها شكل معين. وبعدها تظهر ككتلة مقرطمة تتحول بدورها إلى ما يشبه زعانف السمك وأقدام البرمئيات وبراثن الحيوانات وأخيرًا أيدي الإنسان الكاملة.

فهذه القطرات اللزجة والكتل المقرطمة وما يشبه زعانف السمك وأقدام البرمئيات، لا تزال مخزونة إلى هذا اليوم في وحداتك الوراثية وكذلك يداك كما تظهران في طفولتك وشبابك وكهولتك. لأنه على مستوى الـ Quantum، أنت تعيش جميع هذه الأعمار في لحظة واحدة.

إننا كبشر، نعيش حياة متعددة الأبعاد، فنحن أجساد Quantum في

آن واحد. أنت في اللحظة التي تقرأ فيها هذه الكلمات الآن تحتل مكانين فيها؛ أحدهما العالم المحسوس والمنظور، حيث يخضع جسمك لجميع مؤثرات الطبيعة وقواها «هناك في الخارج»، (البرد والحر والأمراض التي تعتريك). والثاني عالم الـ Quantum، حيث محدودية عالم المادة وتأثيراته غير قائمة، (إذا نزلت إلى الماء فسوف لن يبتل وجدانك أو وعيك، وإذا تعرضت لبرد الشتاء فسوف لن تتجمد ذكرياتك)!

فإذا جمعنا كل ما يحدث في حقل الـ Quantum في خلاياك بعضه إلى بعض، يشكل المجموع آلية الجسد على مستوى الـ Quantum التي تعمل حسب عضويتها غير المنظورة. إن جسدك على ذلك المستوى (مستوى الـ Quantum) هو الإدراك المتحرك الذي هو جزء من حقل الإدراك الخالد، الذكاء في داخلنا الذي يشع كالضوء مجتازًا الحدود بين عالم المادة وعالم الـ Quantum وموحدًا العالَمَين في تناغم دون الذرة في الحجم، يسافر الإنسان بينهمامن دون أن يدري:

* **الجسد العضوي**: هو تشريحيًا منحوتة جامدة، «الأنا» فيه ترى نفسها:

- مصنوعة من خلايا وأنسجة وأعضاء.
- محدودة في الزمان والمكان.
- مسيرة بعمليات كيميائية (حيوية) كالأكل والهضم والتنفس إلخ...)

* **الجسد الآلي على مستوى الـ Quantum**: هو نهر من الذكاء الدائم التجدد، «الأنا» فيه ترى نفسها:

- مصنوعة من أحاسيس غير مرئية وذكاء.
- غير محدودة في الزمان والمكان.
- تسير بالأفكار والشعور والأمنيات والذكريات إلخ...

ما نعرفه، هو أن الجسد العضوي يحتل مساحة قليلة من الفراغ؛ فهو يخدم كجهاز سريع العطب يدعم الحياة لسبعة أو ثمانية عقود من الزمن يُنبذ بعدها لعدم صلاحيته. أماالجسد الآلي على مستوى الـ Quantum من الناحية الأخرى، فلا يحتل مكانًا معينًا ولا يعتريه العطب أو انتهاء الصلاحية.

ما هو حجم الحاوية التي تتسع لأحلامك أو حاجتك لتكون محبوبًا؟ وبالرغم من أن كمية المواد الجينية في الخلايا لا يتجاوز حجمها ملعقة شاي صغيرة، فإنه من المهم أن ندرك أن الذكاء الجيني الذي ينتج عن هذه المواد، غير محدود المكان والاتساع.

فمن ناحية الجسد الآلي على مستوى الـ Quantum، كل ناحية من التجارب تتغلف في نقطة ما تتجاوز العالم ذا الأبعاد الثلاثة. إن صورة عروس في يوم زفافها تعطينا سجلًا واقعيًا عن مظهرها آنذاك وكذلك آلة التسجيل يمكن أن تلتقط صوتها وتعيده كما كان آنذاك أيضًا. إن الصورة والتسجيل وغيرهما من أجزاء التجربة السطحية المحصورة في بوتقة المادية يضيع، إذا لم تحفظ كذكريات في المخيلة.

لكن في حقل الـ Quantum كل شيء يكون هناك في آن واحد، وبواسطة التذكر البسيط يمكن للعروس أن تلتقط عالمًا كاملًا من الذكريات وتصبح هذه الذكريات جزءًا من كونها أصبحت امرأة متزوجة يرافقها إدراك فكري لكامل حياتها منذ تلك اللحظة.

إن الصور المطبوعة في أجسادنا على مستوى الـ Quantum، فيها من التشابك والتعقيدات كما في الجسم. بمعنى آخر هذه الصور هي نحن، لأننا نعيش هذه الصور المخزونة ونصنع منها الزمن الخاص بنا والصيغة المطلوبة لبرمجة الجسد الذي نريد.

دعونا نعطِ مثلًا حيًا عن كيفية الوصول إلى تلك الصيغة من برمجة الجسد:

يروي Irvin Yalom في كتابه المدهش Love's Excutioner الذي يحتوي على مجموعة دراسات نفسية لعدد من الأشخاص؛ من هذه القصص، قصة فتاة تدعى Betty في السابعة والعشرين من عمرها وغير متزوجة، أتت إليه للعلاج النفسي. لقد كان وضع Betty صعبًا منذ البداية؛ كانت صعبة المراس ومتعالية وكثيرة الشكوى وتظن أن لا أحد في العالم يحبها أو يقبل بها. فهي تعمل كموظفة علاقات عامة في مؤسسة تجارية كبيرة وتدَّعي في كل لحظة بأن الزبائن وزملاءها ورؤساءها، جميعهم يندِّدون بها.

وقد فوجىء Yalom كثيرًا أن Betty خلال سردها لما تشكو منه، لم تذكر شيئًا على جانب من الأهمية وهو وزنها. بالرغم من أن طول Betty لا يزيد على الخمسة أقدام، كان وزنها يفوق ١٠٠ كيلوغرام. هذا وقد كانت تعلم وكما يعلم الجميع من حولها أن مظهرها بشع للغاية. لذلك كرست كل شيء في حياتها لإخفاء هذه الحقيقة. فإن عدم ذكرها لمشكلة وزنها كان بمثابة درع من السكوت اختبأت وراءه، لتغطي ألمًا عميقًا لم تستطع مواجهته. عندها تحقق لـ Yalom أن Betty لا يمكنها معالجة مشكلة سمنتها قبل التخلص من البلاء النفسي الذي وقعت في حبائله، فشرع يحاول، شهرًا بعد شهر، اختراق دفاعاتها، إلى أن نجح في إزالة هذا البلاء والقضاء عليه، ما جعل Betty تدرك أن مشكلتها الأساسية هي السمنة وليست معاملة الناس السيئة لها، فقررت أن تخفض وزنها واتبعت نظامًا غذائيًا قاسيًا ومنتظمًا مقرونًا بتمارين رياضية. ففي الوقت الذي بدأ وزنها بالتناقص لاحظ Yalom ما أدهشه: لقد بدأت Betty تحلم أحلامًا وردية ترافقها ومضات كئيبة من ماضيها الأليم. فالأعطاب النفسية التي لم يستطع Yalom زحزحتها في السابق، بدأت تتحلحل وتذوب مع الشحوم في جسدها بنمط منتظم، إنها كانت تعيش من جديد الأعطاب النفسية التي حدثت لها خلال فترات حياتها المختلفة في الماضي. لقد اتضح لـ Yalom أن سمنة Betty بدأت منذ كانت في ١٥ من عمرها

وآخر مرة كان فيها وزن Betty ٩٠ كيلوغرامًا، قررت أن تنتقل إلى نيويورك وكان سنها إذ ذاك ٢١ سنة.

لقد نشأت Betty في مزرعة في تكساس وكانت وحيدة أمها الأرملة التي تعاني من الانهيار والتوتر العصبي؛ ففي اليوم الذي انخفض وزنها إلى ٩٠ كيلوغرامًا انتابتها ومضات كئيبة وتذكرت الصعوبة التي واجهتها عندما تركت منزلها. إنها في الحقيقة خزنت هذا الزمن الكئيب في داخلها وامتزج مع كل خلية من خلاياها.

«عندما بدأ وزن Betty بالانخفاض من ١٠٠ كيلوغرام، شعرت بزوبعة من الأحاسيس أرجعتها إلى الماضي من خلال أحداث شحنتها بالعواطف:

«الأسى الذي شعرت به عندما لم يأت والدها لحضور حفلة تخرجها في المدرسة المتوسطة (وكان وزنها آنذاك ٧٠ كيلوغرامًا). وكذلك عدم حضوره حفلة تخرجها في المدرسة الثانوية، بسبب إصابته بمرض السرطان وموته (كان وزنها آنذاك ٨٠ كيلوغرامًا). وعندما تخرجت في الجامعة وكان راغبة أن تدرس الطب لمساعدة مرضى السرطان الذي قضى على والدها، (كان وزنها آنذاك ٩٥ كيلوغرامًا).

وكم كان مدهشًا أن يشهد Yalom مدى واقعية ذكريات الماضي وحيويتها من خلال ما مرت به Betty: «إنه برهان ساطع عن العالم اللاواعي داخل كل إنسان وتأثيره على نمط الحياة الواعية! لقد تذكر جسد Betty ما نسيه عقلها». وأود أن أقول علاوة على ذلك إن جسد Betty هو عبارة عن عقل في ذاته ومخزن لذكرياتها التي تجسدت في خلاياها الذهنية، إذ أصبحت تجارب Betty، هي Betty بكلتيها؛ فبدلًا من التمثيل الغذائي للطعام الذي كانت تتناوله، حل محله تمثيل نفسي لكل انفعال ـ شوق مغلف بالحزن وآمال محطمة ورجاء مخيَّب امتزجت جميعها مع كل لقمة طعام كانت تتناولها.

لقد برز انخفاض وزنها كمخلص من ماضيها الحزين، فعندما زالت السمنة من جسدها القديم، ولدت Betty جديدة، Betty التي بدأت تكتسب بسرعة بصيرة نفاذة نحو نفسها، وأخذت تكتشف من جديد رغبات دفنتها في أعماقها، وتلوم نفسها على كبت آلام أخفتها عن نفسها وعن المحيطين بها من الناس لسنوات طويلة. ومع انخفاض وزنها، شرعت خطوط جسدها الأنثوي بالبروز ـ (خصرها ونهداها وذقنها)، ما شجعها على المغامرة والاختلاط بالمجتمع. لم تعد Betty منبوذة الآن كما كانت في الماضي، وأخذت تلفت أنظار الشباب من زملائها في المكتب وغيرهم في الخارج، وتواعدهم.

ومع هذه التغيرات الكبيرة في حياة Betty، بقي التحول المنشود غير مكتمل تمامًا. الطامة الكبرى في حياتها حدثت قبل بلوغها سن المراهقة بقليل، عندما كان وزنها ٦٧ كيلوغرامًا وكان والدها على فراش الموت يعاني من مرض السرطان. أما الآن وقد انخفض وزنها إلى ٧٠ كيلوغرامًا، فقد أخفقت في إنزاله أكثر إلى ما يقارب وزنها قبيل سن المراهقة، ووقعت في صراع مع جسدها الرافض لإنزال وزنه ومواجهة لمحات من ذكرياتها الأليمة التي كانت تنتابها بين آن وآخر.

والحالة هكذا، أخذ Yalom يركز طيلة جلساته معها للتحدث عن والدها، وإغراقها باستعادة الذكريات عن والدها، فشجعها على استحضار (نبش) كل ما يختص بمرض والدها وموته، والمستشفى حيث كان أثناء مرضه، وتفاصيل جنازته، والملابس التي ارتدتها في الجنازة وتأبينه في الكنيسة والناس الذين حضروا للقيام بواجب التعزية. . . فشعرت بفداحة الخطب الذي أصابها كما لم تشعر به من قبل، فبكت لمدة أسبوعين أثناء جلساته معها، ما جعل الوضع الجديد على جانب من الصعوبة بالنسبة له كطبيب، وبالنسبة لها كمريض.

كانت Bety تقول له بأنها تقاسي الأمرين من كوابيس مخيفة تنتابها

أثناء نومها وكأنها تموت ثلاث مرات في الليلة الواحدة. أسف Yalom لجرها إلى ماضيها الأليم الذي لم تخسر فيه والدها فحسب، بل كل أحلامها بالسعادة. وفجأة توقفت عن كشف ما تكنه من ذكريات أليمة مدونة في نفسها. وأصبح واضحًا لـ Yalom بأن عقلها أصبح غير قادر على اجتياز هذه العتبة الصعبة وكذلك جسدها. لقد تراكمت الأحزان والآمال الضائعة على Betty وجعلت شفاءها مما تعاني غير مكتمل، ما دفعها إلى التوقف عن البرنامج الغذائي الذي كانت تتبعه وعن علاجها في عيادة Yalom.

من هذه المحنة التي وقعت فيها Betty نستنتج أن كثيرين من الناس كـ Betty يعيشون ماضيهم، ولكن في الوقت نفسه ندرك بأننا لدينا القدرة على التخلص من هذه الحالة والتحرر من الذكريات الأليمة المجمدة التي تقف عائقًا بيننا وبين سعادتنا. فجميع الناس على مستوى الـ Quantum يصنعون ويغيرون من أجسادهم دائمًا. فالتغير ضروري لأن الحياة ليست خلقًا بكليتها.

إن التجارب التي يمر بها الإنسان القديمة منها والبالية، يجب أن يعاد النظر بها عند حدوث التجارب الجديدة؛ في كثير من الأحيان يشعر الإنسان مجبرًا على إزالة مجموعات كاملة من التجارب مر فيها عبر الماضي. فالناس الذين يعانون من محن نفسية هم الذين أخفقوا في إعادة النظر في عالمهم الداخلي. فهم يوجهون لومهم إلى أسباب خارجية، غير مدركين أن السبب داخلي، كونهم يخزنون ذكرياتهم الأليمة وتجاربهم الفاشلة في نفوسهم إلى درجة تجعلهم يهربون من أوضاعهم الصعبة بتصرفات غريبة التصقت بهم وعبثًا يحاولون، لأنها أصبحت جزءًا لا يتجزأ منهم!

التقيد بالوقت إزاء الإدراك غير المحدود بزمن

يجد القارىء بأني في كل مكان في هذا الكتاب أحاول أن أثبت

حجة مهمة، ألا وهي أن كيفية تقدمك في السن تعتمد في حقيقتها على التغيرات الكيميائية في خلايا جسمك. ما يعني في النهاية أن كيفية إدراكك لماهية الزمن هي أهم تجربة أساسية تقوم بها.

ففي تعاليمه الروحانية، يقول Krishnamurti: «الزمن هو العدو النفسي للإنسان»؛ إي إن الإنسان يفقد قيمته النفسية عندما يعتبر أن الزمن مطلق لا يمكن السيطرة عليه. وفي هذا السياق، نجد أن استعداء الزمن هو خيار يعود للإنسان نفسه. من الممكن جدًا أن نجعل تجاربنا وممارساتنا الحياتية غير مقيدة بزمن. وعندما يحدث ذلك، يتحول الإدراك الإنساني من إدراك مقيد بالزمان إلى آخر (سرمدي) لا يحده زمن. ولمزيد من الإيضاح، فيما يلي مجموعتان من الأمثلة حول النوعين من الإدراك:

أ ـ الإدراك المقيد بزمن:

- الأهداف الخارجية التي تتعلق بالنجاح في العمل وكسب المال.
- آخر المواعيد لإنجاز العمل وضغط الزمن. (Deadlines).
- الصورة التي يكونها الإنسان عن نفسه من خلال تجاربه وممارساته السابقة.
- الدروس التي يتعلمها من تجاربه الأليمة وإخفاقه في الأمور الحياتية.
- الخوف من التغيير، والخوف من الموت.
- الارتباك الذي تسببه تجارب الماضي الأليمة والخوف من المستقبل. (الندم والقلق بالنسبة لما يأتي به المستقبل).
- التوق إلى الأمن والأمان الدائمين اللذين لا يمكن لأي إنسان الحصول عليهما.
- الأنانية والتركيز دائمًا على الكسب الشخصي.

ب ـ الإدراك (السرمدي) الذي لا يقيّده زمن:

- الأهداف الداخلية التي تتعلق بالسعادة والرضى عن النفس والإبداع والاقتناع بأن الإنسان يبذل الجهد المطلوب في جميع الظروف.
- التحرر من ضغط الوقت والشعور باتساعه اللانهائي، كونه دائمًا موجودًا وغير محدود.
- التركيز في العمل على اللحظة الحاضرة وعدم المبالغة في الاهتمام بتلميع الصورة الذاتية أمام الناس.
- الاعتماد على الحدس وإعطاء الخيال مجالًا يستحقه.
- التحرر من الخوف الذي يرافق التغييرات الحياتية والأزمات ونهاية الإنسان في يوم ما.
- الكينونة الإيجابية والتصرف على هذا الأساس.
- إنكار الذات والتضحية في سبيل إسعاد الآخرين.

قد يعتقد القارىء أن المجموعتين السابقتين اللتين ذكرتهما، متناقضتان تمامًا وليس بينهما أي صلة. والحقيقة ليست كذلك. هناك مدى واسع من التجارب والممارسات الحياتية تتنقل بينهما من واحدة إلى أخرى.

الإنسان الذي يخشى الموت والذي استهلكته النجاحات والمواعيد المحددة (Dealines)، إنما يعتمد كليًا على الاستنهاض الخارجي ويصبح مريض التقيد الزمني؛ ومن الناحية الأخرى القديس الذي يعيش في سبيل الله فقط ويحيط كينونته بمعتقدات مؤكدة وثابتة، إنما يمثل الحد الأقصى للتحرر من قيود الزمن. هذا، ونلاحظ أن معظم الناس لا يُظهرون أيًا من الحالتين بصورة متطرفة، ويبنون مواقفهم على كيفية تعاملهم مع الزمن بأسلوب يراوح بينهما.

وكي تدرك موقعك على مقياس مدى التحرر من الزمن أو التقيد به، نرجو أن تجيب عن الأسئلة التالية:

اقرأ الجمل التالية وضع إشارة (صح) أمام كل جملة تنطبق عليك.
(إن بعض التعابير في القسمين الأول والثاني تظهر متناقضة، لا تأبه لهذا التناقض وأجب عن كل واحدة بصورة مستقلة).

القسم الأول:

١ ـ ليس لدي الوقت الكافي لأنجز كل ما أريد إنجازه خلال اليوم.

٢ ـ غالبًا ما أكون مرهقًا في الليل لدرجة أنني لا أستطيع النوم.

٣ ـ طالما تخليت عن عدة أهداف مهمة وضعتها لنفسي عندما كنت في مقتبل عمري.

٤ ـ إنني الآن أقل مثالية مما كنت عليه في الماضي.

٥ ـ يزعجني أن أدع الفواتير تتراكم حولي غير مدفوعة.

٦ ـ إنني الآن أكثر حذرًا في تكوين صداقات جديدة والدخول في علاقات اجتماعية جدية.

٧ ـ لقد تعلمت كثيرًا من الصدمات الصعبة التي مررت بها.

٨ ـ الوقت الذي أقضيه في عملي يفوق كثيرًا ذلك الذي أقضيه بين أفراد عائلتي وأصدقائي.

٩ ـ كان بإمكاني أن أكون أكثر حكمة في إنفاق أموالي واستخدامها.

١٠ ـ الحياة هي نوع من التوازن بين الربح والخسارة؛ وعليه، تجدني أحاول دائمًا أن تكون أرباحي أكثر من خسائري.

١١ ـ في علاقاتي العاطفية، أتوقع من الشخص الآخر أن يفي بحاجاتي الشخصية.

١٢ ـ يؤلمني أحيانًا تذكر الأشخاص الذين خذلتهم.

١٣ ـ أن أكون محبوبًا، هو أهم شيء أفكر فيه.

١٤ ـ لا أستسيغ الذين يوصفون بذوي شأن أو أهمية.

١٥ ـ الوحدة هي أكثر ما يخيفني ويرعبني عندما أتقدم في السن.

عدد النقاط: . . . . .

القسم الثاني:

١ ـ أعمل ماأحب وأحب ما أعمل.

٢ ـ من الأهمية بمكان أن يكون لدى الإنسان أهداف في الحياة أسمى من تلك المتعلقة بالعائلة والعمل.

٣ ـ أشعر بأني فذٌ وفريد.

٤ ـ التجارب الحياتية المقاربة للموت هي تجارب واقعية وحقيقية.

٥ ـ غالبًا ما أنسى اسم اليوم الذي أنا فيه وتاريخه.

٦ ـ إني شخص سعيد خالٍ من الهموم.

٧ ـ بالرغم من كونها مزعجة، من المستحسن أن تثار المسائل والقضايا الجنسية بصراحة.

٨ ـ أعمل من أجل نفسي.

٩ ـ لا يهمني إذا فاتني قراءة جريدة أو الاستماع إلى نشرة الأخبار.

١٠ـ أحب نفسي.

١١ـ لقد بذلت من الوقت ما يكفي في سبيل صحتي النفسية وتطوير ممارساتي الذاتية.

١٢ـ لا أقبل بكل ما يقدمه لي العصر الحديث، ولكنه يثير فضولي واهتمامي.

١٣ـ أؤمن بامكانية معرفة الله.

١٤ـ آخذ الأمور بترو أكثر من معظم الناس.

١٥ـ أعتبر نفسي شخصًا روحانيًا؛ والروحانيات تحتل في حياتي مجالًا أحيا فيه.

تقييم النقاط:

من المتوقع عادة أن يسجل معظم الناس عددًا متفاوتًا من النقاط في كل من القسمين المذكورين. فإذا كان عدد النقاط في القسم الأول أعلى

من القسم الثاني، فمن المحتمل أن تكون واحدًا من الذين يقيدهم الزمن، حيث يشعرون دائمًا بقصره والحاجة الماسة للحصول على المزيد منه. فهم يعتمدون في حياتهم وحسن ممارساتهم اليومية على موافقة الآخرين واستحسانهم ومحبتهم في المحيط الخارجي، بعيدًا عن عالمهم الشخصي والداخلي، ويعطون قدرًا أكبر من الأهمية للإثارة والعواطف التي تأتي من المجتمع حولهم، غير آبهين بالسلام الذي يجب أن يكتنف إحساسهم من الداخل واستقلاليتهم الذاتية. فقد تكون محبة الآخرين لهم نوعًا من الدلال المبالغ فيه، إلى درجة تنسيهم قبولهم بذاتيتهم مهما كانت.

أما إذا كان عدد النقاط المسجلة في القسم الثاني أعلى، فأنت متحرر من الزمن في إدراكك للأمور؛ فالمحبة التي تكنها للآخرين ويكنونها لك تنبع من علاقتك الآمنة مع نفسك؛ أنت غير متحيز في آرائك وتمقت حب الامتلاك، وجميع حوافزك ودوافعك في ممارساتك الحياتية تأتي من داخلك وليس من التأثيرات الخارجية. وهنا لا بد أن تشعر بأن كينونتك الروحية هي أوسع كثيرًا من كينونتك المادية. فالصورة التي أنت عليها هي من صنع نفسك العليا الأقرب إلى الخالق، فعندما تخلو إلى نفسك، لا تشعر بالوحدة كما هي الحال مع الآخرين، لأنها تعمل على شحذ قدرتك وتمكنك من معرفة نفسك أكثر.

إن معظم الناس لا يدركون مدى الجهد الذي يبذلون عندما يقعون فريسة للإدراك المقيد بزمن محدد. ومن المعلوم أن العقل والجسد في حالتهما الطبيعية يحاولان دائمًا أن يتخلصا من أي جهد سلبي حالة حصوله.

يبكي الطفل عندما يكون جائعًا، ويتقلب في فراشه عندما تعتري الحرارة مناطق جسده الحساسة وتلهبها، ويخلد للنوم عندما يكون منهكًا. هذا، ولا تلبث تصرفاته التلقائية أن تزول وتسحق عندما يبلغ سن الرشد لمصلحة ما هو آمن ومقبول اجتماعيًا على حساب راحته الذاتية. إن

فقدانه لتلقائيته جاءت نتيجة لكونه لا يعيش في الحاضر بل يرضخ لتأثيرات الماضي المخزونة فيه والقلق بالنسبة للمستقبل كما سبق وذكرنا.
لقد فقد نعمة وجوده (السرمدي) غير المحدود بزمن:

فحالما ينجح الكائن البشري في تفريغ تجاربه السلبية، يندرج عقله في حالة من التحرر الكامل من تأثيرات الماضي الكئيبة والقلق مما سيأتي به المستقبل؛ عندها يزول الندم والخوف والهم من حياة الإنسان ويفسح المجال أمام العقل ليعيش وجوده السرمدي الذي يشكل أسمى درجات الإدراك وأبسطها في آن.

وفي هذا الوضع من الانفتاح العقلي لا بد للجسد أن يلعب دوره في دعم العقل ونصرته من خلال استمرار الأخير في حالة من عدم التوتر والاسترخاء والمرونة. أمام هذا الاتحاد من الانفتاح العقلي وحسن الحال الجسدي، تقف الشيخوخة عاجزة عن إيجاد موطىء قدم لها في عملية التقدم في السن. وهكذا تصبح ممارسة تجربة الجسد الذي لا يشيخ والعقل الذي لا يحده زمن، أمرًا طبيعيًا في غاية السهولة.

ولكن ويا للأسف، إن الحياة العادية التي نحياها بعيدة جدًا عن هذه التجربة السامية. كلنا مقيدون بمحدودية الزمن، ونادرًا ما نصل إلى إدراك طبيعتنا الحقيقية في عالم نحن في أشد الحاجة فيه إلى الملامسة الروحانية وتذوق السعادة التي تنجم عن ذلك.

إليكم مثلًا عن شخص انقلبت حياته رأسًا على عقب من جراء هذه التجربة السامية، إنه المعلم الروحاني والكاتب Alan Watts. لقد كان Watts منذ صغره ميالًا إلى التأمل متوخيًا التحرر من القيود التي تحدد وجوده اليومي. وسرعان ما اكتشف أن الغاية التي هو بصددها أي التحرر من قيود الزمن، لا يحققها التأمل بأساليبه المختلفة فقط؛ فقرر في يوم من الأيام أن يتخلى عن موقفه المرتبط بالتأمل وعن توقعاته في الحياة ليرى ذاته حرة طليقة.

«القوة التي ساعدتني على إطلاق سراح توقعاتي في الحياة والتخلص من تأثيرها قال Watts: هي القوة نفسها التي أشعرتني وكما أني أخلق بجسد لا وزن له. لقد شعرت بأني لا أملك شيئًا ولا أحد يملكني، وأصبح العالم من حولي شفافًا وواضحًا في فكري إلى درجة أنستني جميع متاعبي، وتملكني شعور بأني وكل ما يحيط بي أشبه بريح خريفية تحمل أوراق الأشجار عبر الحقول».

إنها لصورة مثيرة تلك التي وصفها Watts وتخطى من خلالها الزمان والمكان والحرية التي نجمت عنها تلقائيًا (أوتوماتيكيًا)، عندما أوقف ارتباطه الذهني بذاته المحدودة، «الأنا» التي كونها من ذكريات الماضي ودوّنها ليحدد شخصيته، «انا» هو ذلك الشخص الذي ولد سنة ١٩٤٦ وتتلمذ في مدرسة كاثوليكية ويخاف أمه عندما يبلل فراشه في الليل. أهداه أهله لعبة جملية في عيده عندما بلغ الثامنة من العمر، تزوج مبكرًا ولم يكمل دراسته الجامعية، إلى آخر ما هناك من ذكريات مرت في حياته.

لقد تراكمت الذكريات وكونت شخصية قاسية وجامدة أصبحت من هذا المنظور الصورة الذاتية لصاحب تلك الذكريات وأثقلت كاهله بأعباء يود أن ينساها. خلافًا لذلك، إذا نجح الإنسان في لحظات إدراكه السامي والعميق أن يتخطى تلك الصورة التي كونها عن نفسه من جراء تراكم الذكريات، «الأنا» التي ساهم المجتمع في تكوينها، نحو الروح السرمدية التي تسبح من دون كلل أوتوقف؛ هي حالة تتخطى أي تغيير أو تأثير من ذكريات الماضي أثناء الطفولة والبلوغ (الشباب) والكهولة.

ما توصل إليه Watts يمكن أن يتوصل إليه أي إنسان بمجرد أن يتوقف عن ربط الأمور بصورته الشخصية التي بناها من ذكريات الماضي المحددة بزمن (طولي) نرمز إليه بالماضي والحاضر والمستقبل. وكما قال أحد حكماء الهند: «لا أسمح بأن أكون مطية لذاكرتي بل العكس هو

الذي يجب أن يحدث». الذاكرة هي زمن مجمد ومن غير الممكن للعقل الذي بني على الزمن المقيد أن يرى كينونته على ضوء التحرر الزمني، لأن ما نسميه زمنًا هو مقدار كمي وضعه الإنسان لأجزاء زمنية هي في الحقيقة خلود؛ هذه الحقيقة هي أشبه ما تكون بأقيانوس يحاول الإنسان أن يفرغه بواسطة كوب صغير.

فعندما أدرك Watts هذه الحقيقة، تغيرت نظرته إلى الأمور. فبدلًا من بقاء شعوره مقيدًا بأوضاع محددة، اختار أن يسبح في ذلك الاقيانوس المتحرر من الزمن، حيث إن الوجود الزمني المحدود لا يمكن أن يكون شاملًا بل جزء من ذاك الشمول.

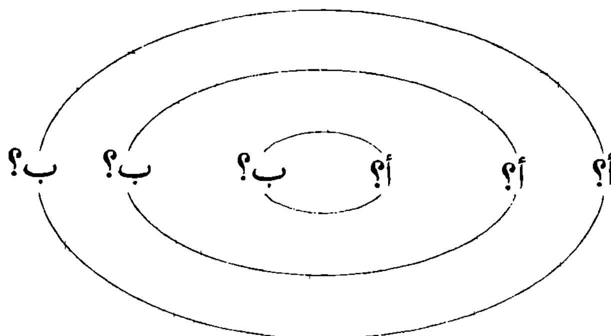
كيف نطيح بالزمن الطولي (المحدد بالماضي والحاضر والمستقبل)؟

عندما فقأ «آنشتين» فقاعة الوهم حول مفهوم الزمان والمكان، لم يقم بذلك نظريًا، بل رافق ذلك حدث عملي. لقد زالت فجأة إحدى الثوابت الطبيعية وسقط المفهوم الطولي للزمن، ومعه مفهوم الأبعاد الثلاثية كما تتراءى للناس. فإذا نظر الإنسان إلى الأنوار على مدرج المطار من الجو، يرى المسافة بينها قصيرة، لا تتعدى الأمتار الثلاثة، حيث تتغير المسافة بينها إذا نظر إليها من مكان آخر. فكلما ارتفع الإنسان في الجو، تظهر هذه الأنوار أقرب إلى بعضها البعض إلى أن تزول بالنسبة للناظر إليها من الفضاء الخارجي فمن قلب الواقع يقول «أنشتين» إن الزمن الطولي يضيع تمامًا كنهر ترك مجراه.

لقد كان الفيزائيون يعتقدون قبل «آنشتين» أن ما يمر أمامنا من أشياء تنطلق من نقطة (أ) في اتجاه مستقيم إلى نقطة «ب».

(أ) ← «ب» هنا نقطتان يفصلهما «زمن»، والسهم الذي بينهما يمثل حدثًا كونيًا، وهو المرور من (أ) إلى «ب»؛ فالسبب الذي يمكننا من التحرك خلال الزمن، هو أن موجات من جزئيات الطاقة تتصرف كذلك وتحدد ما نسميه الماضي والحاضر والمستقبل. لقد كانت هذه الجزئيات

في نقطة «أ» وهي تسير الآن نحو نقطة «ب»، ومن المحتمل أن تصل إليها. ولكن «آنشتين» بدقته الرياضية، يعاونه فريق من علماء الفيزياء، أتوا بنظرية مختلفة تمامًا وبرهنوا أن الواقع التحركي يسير في دوائر تتسع الواحدة تلو الأخرى كما هو مبين أدناه.



«الزمن» في هذه الحالة يتحول إلى موجات احتمالية، و«المكان» يغدو مملوءًا بالضبابية والغموض. النقطتان «أ» و«ب» تصبحان موجودتين في مكان ما داخل هذه الدوائر الدائمة الاتساع، حيث لا يوجد ماض ولا حاضر ولا مستقبل بصورة محددة. فعندما يُحدد موقع «أ» و«ب» في الدائرة، ينبثق مقياس الزمن بالنسبة لهذا الموقع. قد تكون نقطتا «أ» و«ب» متلاصقتين في الوسط أو بعيدتين عن بعضهما البعض ضمن تلك الدوائر. فكثيرًا ما يخدعنا الزمن الطولي ويجعلنا نعتقد بأن كل دقيقة تتبع أخرى على فترات متساوية. والحقيقة حسب ما يعتقد «آنشتين» ليست كذلك، إذ إن المدة التي تفصل بين حدثين هي محض كيفية وشخصية تعتمد على الحالة والوضع، فإذا كان الوضع مفرحًا، تظهر فيه المدة أقصر مما لو كان الوضع أليمًا وصعبًا.

لم يكن «آنشتين» مسرورًا بإسقاطه لمفهوم الأبعاد الثلاثة. لقد كان يحبِّذ أن تكون هذه الأبعاد حقيقية، ومع ذلك فقد أحدث «آنشتين» فتحًا

عظيمًا في عالم العلوم فرح به العديد من علماء الفيزياء الشباب وانطلقوا منه نحو الحيز أو البعد العلوي، الحقل الجديد الذي يتفتح باستمرار عن أبعاد وهندسات جديدة وأنواع من الزمن لا تعد ولا تحصى.

فمن منظور الحيز أو البعد العلوي، لم تعد النجوم مفصولة عن بعضها البعض بفراغ أسود، بل بطاقة تنبض في ذاك الفراغ وتتبع خطوطًا ودوائر غير مرئية؛ الزمن هنا يمكن أن يُمتص في ثقوب سوداء ويقذف إلى خارجها بصورة مميزة وغريبة! إن بذور الزمن والمكان المضغوطين التي تلف البقاء اللامتناهي هي في حيز لا مساحة له.

إن الزمن في هذا البعد العلوي لا يتبع اتجاهًا معينًا؛ فهو يتحرك إلى الأمام والخلف. فإذا غادرت جزئية من نقطة «أ» إلى نقطة «ب» ومن الممكن أن ترى في نقطة «ب» قبل مغادرتها نقطة «أ» متحدية ما نعرفه عن الزمن الطولي. قد يصعب فهم ذلك، ولكن لتسهيل إدراك ذلك، مثلًا؛ إذا كنت على طائرة على أهبة الإقلاع في الليل، ترى أنوار المدرج تندفع نحوك وتتجاوزك في صف متتابع. فإذا نظرت إلى تلك الأنوار من الجو تجدها ثابتة لا تتحرك. إذ كما قلنا، إن الزمن الطولي يظهر دائمًا وكأنه يتحرك، ولكن عندما يتحرر الإنسان من وجهة النظر الثلاثية الأبعاد يدرك بأن الزمن لا يتحرك.

هذا وأفاد علماء الفيزياء من منظورهم بأن في الطبيعة طبقتين يمكن إدراكهما من خلال نظرية علمية تقول إن العالم المادي نشأ من حقل الطاقة الـ (Quantum) الذي يشكل مصدرًا لكل المادة والطاقة في الكون. ونحن بدورنا نطرح هذا السؤال: كيف نشأ حقل الـ (Quantum) الواقع يشير بأن حقل Quantun يتواجد دائمًا على حافة الزمان والمكان حيث لا يوجد خلفه أي مكان أو زمان.

نستنتج من ذلك، أن مصدر حقل الـ (Quantum) يجب أن يكون من لا مكان وفي كل مكان، وتاريخ ولادته لا يحدها زمن وفي كل زمن!

بكلمات أخرى، السؤال المطروح ليس له جواب في إطار المكان والزمان اللذين نفهمهما كبشر! هنا أيضًا طرح «آنشتين» حلًا. فعندما أتم دراسته المتعلقة بالنظرية النسبية التي يعتبرها الفيزيائيون أعمق دراسة فكرية وعلمية توصل إنسان إليها بمفرده، ذهب ليرسي قواعد حقل موحد من المعرفة يجمع كل قوانين الطبيعية على أساس مشترك واحد.

لقد نجح «آنشتين» في برهنة نظريته المشهورة $E=Mc^2$ ليثبت أن المادة يمكن أن تحول إلى طاقة. وبالمفهوم الفيزيائي وحد «آنشتين» الاثنين معًا، وانطلق ليوحد الزمان والمكان أيضًا. وبذلك استبدل نموذج الطبقتين (الخلق المادي) وحقل الـ (Quantum)، بنموذج من ثلاث طبقات (الخلق المادي) وحقل الـ (Quantum) (والحقل الموحد).

وبما أنه قد برهن بأن الزمان والمكان كما نفهمهما ماديًا، هما وهم، هذه الطبقة الثالثة التي أضافها وأسماها الحقل الموحد هي الحقيقة خلف هذا الوهم والتكامل خلف كل الأبعاد.

ومن المؤسف أن يموت «آنشتين» قبل أن يضع معادلة رياضية لهذه النظرية الجديدة الموحِدة. وبعد ثلاثين سنة من موته، قام عدد من زملائه الذين كانوا أصغر منه سنًا وحملوا على عاتقهم لواء العمل الذي لم يكمله، منهم John Wheeler وDavid Bohn، بالرغم من الشكوك التي كانت تساورهم، توصلوا أخيرًا إلى أنه من المستحيل أن يُؤتى بنظرية واقعية للحقل الموحد، أما اليوم، فقد تغيرت الصورة وزالت الشكوك حول نظرية الحقل الموحد، وحل محلها أمل حمل لواءه مفكرون مرموقون أمثال Stephen Hawking وRoger Penrose.

ونحن بدورنا، سوف لا ننتظر تحقيق هذه النظرية لندرك بأن الحقل الموحد هو تمامًا كالتجربة التي مر بها Alan Watts غير المحدودة بزمن، والتي تمثل المجموع الكلي بنظام دقيق التنظيم يشمل جميع أحداث الزمان والمكان في نسيج غاية في الترابط الوثيق. (سبحان الله)!

فعندما نجد الحكماء الروحانيين يعلنون أننا نحن ذاك الحقل الموحد، فهم يؤكدون اندماجهم المتكامل معه ويفقهون أن الحقل الموحد موجود فينا وحولنا ومن خلالنا. فإذا أردنا أن نحذو حذوهم، فعلينا أن نتخطى عقبة على جانب من الصعوبة، الخوف من الموت.

إن أغلبية الناس ترى الموت هو نقطة الفصل، حيث تنتهي الحياة ويبدأ المجهول. أما الكون حسب «آنشتين»، فليس له بداية أو نهاية ولا حدود في المكان والزمان. وحتى نكون جزءًا من هذه الحقيقة السامية، علينا أن نعيد النظر في بداية الحياة ونهايتها حسب المفهوم القديم: وهل لها بداية ونهاية؟

لعنة الفناء (أو العدم)
(التغلب على الوهم الذي يحيط بالموت)

الحقل الموحد موجود في داخلنا ويربطنا بالعالم السرمدي من خلال نفوسنا وأفكارنا وأعمالنا وكل ما يبعث فينا الحياة. هذا وقليلون هم الناس المدركون لهذه العلاقة، إذ يصبح الموت بالنسبة لهؤلاء مسألة طبيعية لا مجال للخوف منها؛ وخير مثال على ذلك جاء به «آنشتين» نفسه، عندما كان طريح الفراش بسبب مرض ألم به، حيث كتب إلى أحد أصدقائه يقول: «أشعر وكأن نفسي هي جزء من الحياة الكلية التي ليس لها بداية أو نهاية، ولا وجود ماديًا فيها لأي كائن في نهر الحياة الدائم الجريان».

إن الشعور والإحساس بهذا النوع من الوجود السرمدي، لا بد وأن يزودا صاحبهما بالأمان والطمأنينة وعدم الخوف من الموت، ما يؤخر عملية التقدم في السن.

في الحقيقة الصارخة، ليس الموت تلك النهاية التي تخيف كما يرسمها المجتمع. فإذا عدنا إلى الطبيعة، نجد أن الموت هو جزء من

الدورة الكبرى للولادة والتجدد؛ «بذور هذه السنة تنبت وتنمو وتزهر وتحمل بذور السنة القادمة». إنها دورة مستمرة للتجدد ليس الموت فيها نهاية بل عنصر مهم في تجددها وغاية وجودها، تمامًا كما يحدث داخل أجسامنا؛ كثير من خلايانا تموت مختارة وليست بدافع ما يسمى بالفناء.

فلو افترضنا جدلًا بأن الموت هو النهاية و(الفناء)، فهذا الافتراض يشكل نصف الحقيقة. هناك مستويات كثيرة من أنفسنا التي لا تعرف شيئًا عن ماهية الفناء. إن الذرات التي تتألف منها أجسامنا، لها بلايين وبلايين السنين من العمر، ولربما في المستقبل البعيد والبعيد جدًا تتحول هذه الذرات إلى أشكال وجزئيات مختلفة من الطاقة المعروفة والجاذبية ومشتقاتها كقوى سرمدية تُبقي أجسادنا متماسكة. ومن يدري؟ فقد يأتي يوم تنسحب فيه هذه القوى لتنضم إلى حقول الطاقة الكبرى التي أحدثت الـ Big Bang (الانفجار الكبير) وأحدثتها في الوقت نفسه.. (سبحان الله).

فلماذا إذًا نخاف الموت ما دامت أجسادنا مؤلفة من أجزاء تلك الطاقة السرمدية التي لا تفنى؟!

هل نحن في قبضة الوهم؟

كي تحرر نفسك من وهم الموت، وجب عليك أن تدرك أن الخوف منه مبني في أسه، على واقع تعودنا عليه قبل أن يكون لنا أي خيار واعٍ في فهمه. عد بذاكرتك إلى الزمن الذي كنت فيه طفلًا، وأدركت لأولَ مرة بأن هناك شيئًا نسميه الموت. ولربما كانت مواجهاتك الأولى مع ظاهرة الموت مختلفة.

خذ طفلًا في الرابعة من عمره، أفاق في الصباح ووجد هرته الأليفة ميتة! السؤال الذي يتبادر إلى ذهنه هو التالي: ماذا حدث لهرتي؟ أين ذهبت؟ إن أهل هذا الطفل مثلًا، قد يخفقون في إعطاء جواب مقنع. قد يقول بعضهم إن هرتك ماتت وذهبت إلى خالقها! ولكن في أعماقهم هم

ليسوا مختلفين عن أطفالهم في خوفهم من الموت، فسرعان ما يكتشف أطفالهم هذا الخوف، الخوف من أن يصيبهم ما أصاب الهرة، وبذلك يكونون قد أكدو لأطفالهم ما يخشونه.

«تموت الجدة. . . فيقال للطفل إنها ذهبت إلى الجنة»، وكثيرون هم الأطفال الذين يودون أن لا يسمعوا هذا المبرر؛ فهم يريدون أن يعيشوا إلى الأبد! «ففي اللحظة التي يرون فيها حالة موت، يقول علماء النفس؛ لا بد أن يقعوا كغيرهم من البشر في قبضة الخوف الذي اعترى الإنسانية منذ الأزل، واعتبر أنه فناء وزوال.

إن حتمية الموت هي التي تخيف، كونها تركت في نفوسنا فراغًا ملأه الخوف منذ نعومة أظفارنا؛ وصوَّرته وكأنه خسارة لا تستطيع تحملها. أليست جميع الأديان تدعو للتحرر من عقدة الموت؟ «أيها الموت، أين هي آلة وخزك؟» «أيها القبر، أين هو انتصارك؟» هكذا خاطب القديس بولس العصبة المسيحية في Corinth اليونانية التي اشتهرت بالتهتك ليقول لهم إن آلة الوخز هي الخطيئة والسقوط من النعمة الإلٰهية، والموت كنهاية هو ابتعاد وانفصال عن القدسية الإلٰهية التي تتسم بالخلود. فكيف يكون الفناء إذا كان الخلود هو حياتنا الحقيقية؟.

ماذا عن الهرة التي شهد الطفل موتها ولم يكن لديها هذه المعتقدات الإلٰهية؟ عندما نقول إن حيوانًا مات، فإدراكنا الإنساني لهذه الحالة يختلف. انظر إلى شجرة في حديقتك. هل هي حية أم ميتة؟ الجواب: هو الاثنان معًا. إن أوراقها الصفراء ميتة وكذلك البذرة التي بزغت منها. المادة الخشبية داخل الجذع ميتة أيضًا، ما عدا دوائر طبقات اللب الرقيقة في الجذع التي تغذي الأوراق والتي بدورها تتألف من نسيج خشبي ميت، فقبل تساقطها في الخريف تبقى هذه الأوراق جزءًا من الشجرة الحية.

بالإضافة إلى ذلك، إن مواد الطعام والهواء والماء التي تجري داخل

الشجر، ليست أكثر حيوية في الشجرة منها عندما كانت هذه محصورة بين الصخور ونقط ماء الشتاء. فالتراب الذي يُبقي الشجرة حية يتألف من صخور مطحونة ومركبات متحللة من أشجار أخرى. ما نسميه شجرة حية هو عبارة عن مركب من حياة وموت في آن واحد. فأي نبات أو حيوان هو في طور من أطوار الدوران «الخَلْقي» الدائم التجدد في عناصره الخالدة.

إن هذا الدوران «الخَلْقي» المتكامل هو الحياة الخالدة. وأطوار هذا الدوران المتجدد هو ما نعيشه. فخوفًا من الفناء والاضمحلال، نسمي هذه الدورات الحياتية موتًا، مع أنها مجرد تغيير.

كالهرة التي ماتت، الشجرة هي طور من حياة تحياها؛ قبل أن تموت كانت الهرة بويضة لم تلقح في رحم أمها التي تكونت من طعام أكلته تحول إلى بويضة على استعداد للتلقيح. فبعد موتها سيتحلل جسد الهرة ليغذي بدوره الاشجار التي ستثمر وتغذي الطيور التي سيغذي لحمها هررًا أخرى.

فأي طور خلال هذه الدورة اللامتناهية والتي تشمل بني البشر، يمكن أن نسميه موتًا أو حدثًا سيئًا ينتظرنا في المستقبل؟ فإذ علمنا بأن أجزاء من أجسادنا تموت كل ثانية لتستبدل بأخرى جديدة كي تُبقينا على قيد الحياة! إذن فالخط الفاصل بين ماهو حي وماهو ميت، يصبح غير واضح، فإذا أدركنا ووعينا كنهه، يبرز الموت كطور من أطوار الحياة الخالدة.

المدهش في تكوين جسم الإنسان هو أن بعض أجزائه تكون أكثر حيوية من غيرها؛ فخلايا الدماغ والقلب والكبد نادرًا ما تموت وتستبدل، عكس خلايا الجلد والمعدة والدم التي تموت وتستبدل خلال أيام أو أسابيع أو شهور! فإذا أخذنا الشكل البنيوي لجسم الإنسان في

أجزائه، نراه يشبه إلى درجة كبيرة الصخور المرجانية في البحار وكيفيّة تماسكها مع الصخور الكلسية التي أفرزتها. فهياكلنا الجسدية هي كالصخور المرجانية الغائصة في مياه البحار المالحة، إذ تبلغ نسبة المياه المالحة فيها ٦٦٪ من مجمل تركيبها. فالأجزاء الميتة من أجسادنا تتبادل بحرية مع الذرات الموجودة في محيطها: إذا أصبنا بأذى، تساعدنا هذه الذرات على الشفاء، وإذا زاد الضغط علينا تساعدنا على الخلاص منه.

ما هي نسبة الأجزاء الحية في أجسادنا لتلك الأجزاء الميتة؟ على ضوء هذا المضمون، لا يستطيع الإنسان أن يقول: «هذا جسدي»! هل الهواء في رئتيه جزء من جسده؟ إذا كان هذا صحيحًا، فكيف يكون ذلك بالنسبة للهواء الذي يوشك أن يستنشقه ويزفره الآن؟

إن العالم خارج أجسادنا يزخر «بترليونات» الذرات التي كانت في الماضي خاصتي؛ إنها كتلة من المادة والطاقة التي نسميها «الأرض» المسؤولة عن إبقائنا أحياء! يمكن للإنسان أن يقول: أنا مجرد خلية في هذا الجسد العظيم، وبما أني أحتاج هذا الجسد لإمدادي بوسائل البقاء، تصبح «الأرض» بأكملها جزءًا من جسدي! فإذا كان هذا صحيحًا، فليس هناك أي شيء مائت في الكون. حتى الجيف المتعفنة والديدان والفطريات التي تنمو عليها وعظام أجدادنا، جميعها تؤلف موجة عارمة من الحياة تحملنا إلى قمتها.

إن الغموض الذي يكتنف الموت، يجعلنا لا نعرف الكثير عنه؛ بعض الناس يفضلون أن يتحدثوا عن الموت وكأن لسان حالهم يقول: لماذا نشغل أنفسنا بهذا الموضوع الكئيب؟ أليس من الأفضل أن نرضى بالموت كأمر مقدر ونعيش حاضرنا بلا خوف أو قلق؟ الجواب عن هذا التساؤل ليس صحيًا؛ لأن هناك قوى تعمل باستمرار في «اللاوعي» عندهم لتثبِّت ذلك الخوف، وندرك أن هذا الخوف نابع من الجهل الذي يحيط بمفهومه.

إنني أؤمن أن لا شيء في الكون يسرِّع عملية التقدم في السن أكثر من الخوف من الموت، ويليه في ذلك «الحزن»، يشهد على ذلك كل طبيب عايش المرضى ذوي الأمراض المستعصية والأرامل من النساء والرجال. ولكن هذا لا يحدث دائمًا مع كل الناس. هناك أناس أدركوا الحقيقة وسلحوا أنفسهم بالحكمة والشجاعة والإيمان بالله وأدركوا تمام الإدراك أن الموت والحياة وحدة لا تنفصم.

فوائد الموت

هناك افتراض تبناه معظم الناس يقول إن الموت شر! إني لا أوافق على هذا الافتراض أبدًا. إن الطبيعة في تعاملها مع ما يسمى الموت، متسامحة ومرنة جدًا. فوصم الموت بصفة الشر مسألة اعتباطية. إذا تأملنا عمل الحياة وسيرها على المستوى الجيني، لكشفنا من خلال الحمض النووي (DNA) سر خلق خلايا لاتموت تتمثل بذوات الخلية الواحدة (كالاميبا والألجي والبكتيريا وغيرها) التي تعيش وتعيش من دون توقف. وكذلك جاءت الطبيعة بمخلوقات صغيرة لا يحدها زمن، وهي أرفع بقليل في تركيبها الخلوي؛ «الهيدرا» مثلًا كائن مائي صغير جدًا ضارب في القدم يمكنه تجديد خلاياه القديمة في اللحظة التي تموت فيها، فنجده دائم النمو في طرف من جسده ومستمر في الموت في طرفه الآخر، مجددًا كامل جسده كل اسبوعين! هذه العملية من البناء والهدم (الموت والحياة) في آن واحد في توازن تام، لا تترك مجالًا لما يسمى الفناء.

إذن، سر الشباب الدائم يكمن في توازن العمليات الكيميائية في الجسم واستمرار تزويده بالغذاء والماء والهواء بصورة منتظمة وعدم التفريط في الطاقة والسماح للـ (Entropy) أن تلعب دورها. فالحمض النووي الـ (DNA) قام بإدارة هذا الانتظام والتوازن منذ الأزل، وسيستمر في هذا العمل ربما إلى الأبد!

من هذا المنطلق، يكون ما يسمى الموت تطورًا حديثًا في سلسلة التطور والارتقاء حتى بين المخلوقات ذوات المراتب العليا، كالحيوان والإنسان حيث يتولى الحمض النووي الـ (DNA) سيطرة تامة عليه. النحل، مثلًا، يمكن أن يغير في عمره كما يريد! فإذا كانت الخلية بحاجة إلى عاملات شابة للاهتمام باليرقات الحديثة الولادة، يستطيع بعضها أن ينمو بسرعة خلال أسبوع ليقوم بهذا العمل؛ من الناحية الأخرى، إذا شعرت خلية النحل بأن لديها عددًا من العاملات المتقدمات في السن أكثر من العدد العادي، يمكن لهذه العاملات المتقدمات في السن أن تعكس هذه العملية وتصبح شابة مرة أخرى، إذا تولد هرمونات في داخلها تكفل إعادة الشباب إلى أجسادها! (سبحان الله)!

دهش الباحثون عندما اكتشفوا ما يجري في حياة النحل وسلوكه وتأكدوا إذ ذاك أن السن عند النحل لا يسير في اتجاه واحد حسب جدول زمني ثابت، بل باتجاهين معاكسين (إلى الأمام وإلى الخلف، وبسرعة وبطء). لماذا لا يجري ذلك في حياة البشر؟

لقد كتب الباحث في علم النحل (Gene Robinson) يقول: «إن مستعمرات النحل في كينونتها تتبع نظامًا متناغمًا للتغلب على المشكلات التي ترافق التغيرات الحياتية من حيث عدد السكان وتركيبه والغذاء المتوافر والمناخ والأخطار التي تتعرض لها». وليس بمستبعد أن يطبق هذا الأسلوب على جسم الإنسان مع بعض التعديلات، وذلك المخزون الضخم من تريلونات الخلايا التي تتقدم في السن وتبقى شابة حسب ما يحتاجه الجسم بكامله في لحظات معينة. ففي داخل كل خلية من خلايانا مادة سائلة مزودة بجهاز انتحاري على شكل كتلة من الأنزيمات الأكالة تضحي بنفسها في سبيل الخير العام للجسم.

والجدير بالذكر أن هذه التضحية بالنفس تقوم بها الخلايا ملايين

المرات في اليوم في الأعضاء الكبيرة، منها الجلد مثلًا. وبما أن خلايا الأدمة (الجلد تحت البشرة) هشة وضعيفة تقوم فوقها خلايا ميتة تغطي البشرة بحمياتها كونها ميتة وقاسية، فهي تتحمل كل ما يتعرض له الجلد من احتكاك وصدمات.

هذه الخلايا لم تمت بفعل تعرضها للهواء والشمس. إنها خلايا تكونت في (الأدمة) ودفعت إلى البشرة بواسطة خلايا جديدة نمت تحتها. فأثناء عملية الصعود إلى سطح الجلد، تبدأ هذه الخلايا بإفراز مادة بروتينية تسمى (Keratin)، البروتين الليفي أو القرني الذي تتألف منه الأظفار والشعر وقرون الحيوانات، ليحل محل الجزء الهش من خلايا الأدمة ويصبح كما يسمى بالعامية (جلد ميت) ضحى بنفسه ليحمي كل ما تحته من خلايا. وهكذا تكمل هذه الخلايا وظيفتها بالموت لتؤمن سلامة الجسم ككل.

من الناحية الأخرى، هناك خلايا في الجسم لا تعرف كيف تموت كالخلايا السرطانية. فالخلية السرطانية هي خلية طريدة تود أن تعيش إلى الأبد بشروطها الخاصة! غير آبهة لما يصيب الجسم من ضرر من جراء هذا التصرف. فالبرغم من اعتبار تصرف تلك الخلايا تصرفًا جنونيًا، لا ينفي ذلك، الخيار الذي اتخذته الطبيعة لغاية ما زال العلماء في حيرة من أمرهم لمعرفة سرها. هل هي قوة كامنة لم يتوصل العلماء للإفادة منها حتى الآن؟

فمع أن الناس، معظم الناس، يعتبرون أنفسهم ضحايا التقدم في السن والموت، فالحقيقة هي أن كثيرين منهم يجدون في الموت نجاة من حياة تعيسة. كم من الناس يختارون أن يموتوا لا بل يموتون في المواعيد التي مات فيها أحباؤهم، وآخرون يؤجلون موتهم لبعد حدث مهم لديهم.

هناك دراسات في المجتمع الصيني تشير أن نسبة الوفيات تنخفض قبل الأعياد الدينية لترتفع بعدها. وهذا الأمر ليس بجديد، إذ إن كثيرًا من الناس على وشك الموت استطاعوا أن يتمسكوا بالحياة لمدة أطول، إذا أحسوا بأن هناك شخصًا عزيزًا يودون أن يروه قبل موتهم.

والحادثة الأخيرة التي جرت مع رجل مسنّ على شفا الموت وحفيده، لقد وصل هذا الرجل المسن في مرضه إلى درجة أصبح موته فيها مسألة أيام. فكان يمر بشبه غيبوبة ثم يفيق لينظر إلى صورة حفيده ويغمغم: «أين هو، أين هو».. واستمر على هذه الحال حتى حضر حفيده وزاره في المستشفى. فعندما رآه تحسنت حاله فجأة وابتسم له وداعبه ممسكًا بيده، وتبادلا الأحاديث الحميمة وبقي على هذه الحالة طيلة يوم كامل. وعندما ترك حفيده المستشفى في المساء واعدًا إياه بأنه سيعود في صباح اليوم التالي. وبعد ساعتين من تركه المستشفى، فارق الجد الحياة أثناء نومه بعد أن تحقق له ما كان يقاوم الموت لأجله، «رؤية حفيده».

عندما تفكر بحوادث من هذا النوع تتساءل: كيف يمكن لأي عالم أن يقيس في أبحاثه القوى التي تبقينا على قيد الحياة على أسس محض مادية، من دون النظر إلى قوى معنوية، كالأمل والمحبة وغيرها من القوى الأخرى التي تعمل وتؤثر، بالعوامل المادية التي يعالجها العلماء في مختبراتهم؟ الأطباء، لا يمكنهم أن يتأكدوا من الناحية الخارجية (المادية) كيفية تجاوب جسم الإنسان مع ما يحيط به من مؤثرات. إن المسألة مسألة شخصية أكثر بكثير مما يُعتقد!

عندما صدر الكتيب، Final Exit عن الانتحار وأصبح فجأة الكتيب الأكثر رواجًا، كان السواد الأعظم من الذين شغفوا بقراءته بين الناس هم المصابون بمرض عضال أو بمرض مزمن يسبب آلامًا نفسية وعضوية. وعلى ما يظهر، إن ما تقدمه لنا الطبيعة من وسائل الانتحار

البطيء (التقدم في السن) لم يكن بالسرعة الكافية بالنسبة لأولئك! إن حياة ملؤها الألم والمرض هي أشد رعبًا من هول الموت. «فلولا الموت»، يقول أحد حكماء الهنود «لحكم علينا» بالشيخوخة والخرف الآبديين». «إني أتطلع إلى الموت بشوق» قال Redden Coucho، فلاح متقاعد، «لأني عاجز، لا أستطيع القيام بما كنت أقوم به في الماضي. فأنا لا أخاف الموت أبدًا. إني مستعد للموت في أية لحظة، وهذا الأمر يسعدني».

لا ندري عما تعبر هذه الكلمات! هل هي تعبر عن الاستقالة من الحياة والاستسلام للموت والاندحار والحقد؟ أم عن الصفاء والشجاعة؟ لقد حدث وتفوه Redden Coucho بهذه الكلمات بمناسبة عيد ميلاده المئوي. وكان لا يزال على قيد الحياة حتى بلغ ١٠٤ سنوات.

«إن الناس لديهم فكرة خاطئة عن الموت»، قال Maharish، «إنهم يرونه نهاية، لكنه في الحقيقة بداية». يمكنك أن تسمي ذلك إيمانًا أما بالنسبة لي فهو واقع حقيقي. الحياة في دورتها وجريانها لا تدع الهرم يقول الكلمة النهائية؛ الخلق هو الذي يبعث طائر «الفينيق» من الرماد كل مرة. كل خلية تعرف كيف تنقسم لتبعث خلية أخرى. كل ذرة متناثرة تتجمع لتكون ذرات جديدة. كل فكرة في عقولنا يتبعها إلهام ووحي.

كيف نتعلم العيش في هذه الاستمرارية التي تسمى الحياة المتكاملة؟ هو السؤال الكبير ماذا عن الأهل وشعورهم عندما يفقدون أحد فلذات أكبادهم، أو الزوجة التي فقدت زوجها؟

إن ما يشعر به هؤلاء هو أمر طبيعي. إنه الألم الذي يرافق فقدان من نحب. ولكن هذا الألم يجب أن لا يكون عميقًا ومستمرًا إذا أدرك الإنسان حقيقة الحياة وجريانها الخالد الذي لا يكتنفه أي ربح وخسارة بل تغييرات من حالة إلى أخرى. «سبحان الله».

كتب شكسبير في إحدى قصائده يقول: «إني أبكي على ما أخاف

فقدانه». هذا القول هو نتيجة للإدراك الذي يحده الزمن الذي تحدثنا عنه سابقًا، وأن الإدراك في أسه هو مصدر الواقع. وهناك نوعان من الإدراك مختلفان تمامًا، أحدهما إدراك تحرر من الزمن وآخر مقيد به.

الإدراك المقيَّد بالزمن	الإدراك المتحرر من الزمن
التقدم في السن والشيخوخة	الحرية والاستقلال الذاتي
الهدر في الطاقة والقدرة	استمرار الشباب
الفوضى والإرهاق	معرفة الحقيقة والواقع الذي نحن فيه
الكبت والإحساس بالظلم والخداع	طاقة غير محدودة
الانعزالية والقلق	شعور متحرر
التناحر والخلاف	الامتداد إلى ماهو أبعد من الذات
الحزن والأسى	السلام والوئام
الانحباس داخل الذات	الفرح
الخوف	القوة
الموت	الانسجام

ونظرًا لأن الإدراك عند الإنسان ليس جامدًا وينحصر بواحد من النوعين في الإدراك فقط كما ذكرنا أعلاه، فنجد أن الإدراك يأتينا بلحظات مدمرة من الحزن والقلق تارة ولحظات سعيدة من السلام والفرح والقوة تارة أخرى. فهو يختار أحيانًا أن يماثل محدودية الجسد المادية والأنانية الذاتية، وأن يتحرر من كل ذلك نحو السمو الفكري والشمول الرحب.

هذه المرونة هي سر عبقرية الإدراك الإنساني وعظمته، لأنها تترك جميع الأبواب والإمكانات مفتوحة أمامه، وأفضلها طبعًا هي تلك المتعلقة بالتحرر الزمني.

إن حكماء الهند الروحانيين يؤمنون بأن هناك ميلًا طبيعيًا للروح الإنسانية لأن تبحث دائمًا عن الحرية غير المحدودة للوصول إلى الاكتفاء والرضى والتسليم.

فالعقول البشرية تسعى دائمًا لدفع أفكارنا وأحاسيسنا نحو وقائع أسمى، يسمونها باللغة السنسكريتية في الهند Dharma ذات المعاني المتعددة. فكلمة Dharma قد تعني القانون أو النظام أو الواجب أو حسن التصرف. فلكل إنسان Dharma خاصة به وتعني مهنته والواجبات التي يقوم بها تجاه عائلته، والغاية السامية لوجوده والمثل الروحية العليا التي يسير بموجبها.

فإذا بحثنا عن جذور كلمة Dharma، نجد أنها فعل يعني «يؤيد ويدعم»، وبمعناها الأوسع والأشمل هي الطاقة التي «تدعم» الكون؛ هي الطاقة الرشيدة التي تصنع النظام من الفوضى، ومن يعيشها يحصن نفسه ضد هدر الطاقة والتقدم في السن والموت!

فالكون في تطوره يتمحور بإرشاد وتوجيه من الـ Dharma. إنها الذكاء غير المنظور الذي يحوك نسيج الحياة. هذا والإدراك الإنساني قادر على الاتصال بالـ Dharma بصورة مباشرة، ويلعب دورًا مهمًا في تطورها، وهذا ما يميزنا كبشر، فنحن لا ننشأ فقط بل نطوّر نشوءنا. والجدير بالذكر أن الـ Dharma ليست تعاليم دينية بل طاقة يمكن اكتشافها واستعمالها.

كيف نكتشف الـ Dharma ونمارسها بالتطبيق العملي؟ هذا ما سنعالجه في الفصل الذي يلي. لأننا نؤمن أن الإرشاد الواعي لذكائنا الداخلي يمكنه أن يخلق لدينا حالة من الجسد الذي لا يشيخ، والعقل الذي لا يحده زمن.

لا بد أن جميعنا قد مررنا بلحظات سادها السلام والقوة الشاملان والمحبة السامية التي تنبع تلقائيًا والتي لا تلبث أن تختفي. وكي تبقى مستمرة، يجب على الإنسان أن يضع نفسه في أجواء الـ Dharma حيث لا نهاية للسلام والقوة والمحبة. فهي النتيجة الطبيعية للإدراك العقلي والتحرر الزمني.

لا يمكن أبدًا لبني البشر أن يكونوا ضحايا لوقوعهم في شرك الزمن وحصرهم في شباك أجسادهم طيلة حياتهم. فهم مسافرون على نهر الحياة السرمدي وجزء من أبديته. هذا ما عناه السيد المسيح عندما قال: «كونوا في قلب الكون وليس حوله». فبدون التحرر من الزمن لا يبقى لنا في الحياة إلا الحاجات الدنيوية وخيبة الأمل واليأس وجميع ما تأتي به حياتنا اليومية.

لا بد هنا أن نشير إلى حقيقة لا تقبل الشك، وهي أن الإنسان يربط المحبة دائمًا بنوع من الامتلاك الذي إذا فقد، فقدت معه القدرة على المحبة، وهذا ما يحدث في حياة الإنسان اليومية. أما بمفهوم التحرر من قيود الزمن، فالأمر يختلف، كونه انعتاقًا من روابط الامتلاك الذي يرافق المحبة وليس الانعتاق من المحبة بمعناها السامي المتجرد الذي لا حدود له. فرحلة الإنسان على نهر الحياة بالمعنى المادي، ليس لها بداية أو نهاية.

إن الأرض جوهرة تزين نسيج الخلود؛ ومهما عشنا عليها وتنشقنا هواءها وشربنا ماءها، يبقى الخلود مصيرنا! إن وجودنا في كنهه هو تحرر من الزمن. ولدنا في حوض منغلق على الإدراك لا قعر له ومنغلق على الإدراك يرسل إلى السطح فقاقيع من الزمان والمكان، قد تكون الفقاعة الواحدة لحظة أو ألف سنة؛ الحوض ذاته هو روح صافية ونقية، وبغض النظر عن عدد النجوم والمجرات التي نشأت من الروح من جراء هذه الروح فصعدت إلى السطح كزبد هش، تبقى هي هي من دون زيادة أو نقصان. ومن المذهل أن يكون وجودنا اليومي نابعًا من هذا المصدر المتجدد الخالد الذي يشكل الأساس الوحيد لحياتنا، حيث الحرية والذكاء الساميان متأصلان في الحقل الموحد الذي تكلم عنه «آنشتين».

إن فجر الخلود ينبثق عندما يدرك الإنسان بأنه يستحق مكانه على هذا النهر. فكل مدرك لهذه الحقيقة يستطيع أن يصبح جزءًا من ذاك الخلود الآن وهنا وفي كل لحظة، لأن الزمن ليس إلا خلودًا حدد بمقادير! الطبيعة تنتظر دائمًا لتسبغ علينا هداياها السامية لملايين السنين بلا توقف.

ماذا تقول الطبيعة من حولنا، في الفراغ بين ذرات أجسادنا وما يتخلل أفكارنا؟ إنه إيقاع الحياة نفسها ينادي كل إنسان بإلحاح لطيف أغنية خالدة ارتبطت مفاصلها بالـ Rig Veda القديمة:

بالرغم من أن روحي قد تجوب زوايا الأرض الأربع،
دعوها تأتِ إلي مرة أخرى حتى أعيش وأسافر هنا.
وبالرغم من أن روحي قد تذهب بعيدًا فوق البحار،
دعوها تعد إلي مرة أخرى كي أعيش وأسافر من هنا
وبالرغم من أن روحي قد تذهب بعيدًا نحو الضوء والشعاع المتوهج،
دعوها تأتِ إلي مرة أخرى حتى أعيش وأسافر من هنا
وبالرغم من أن روحي قد تذهب بعيدًا وتزور الشمس والفجر
دعوها تأتِ إلي مرة أخرى لربما أعيش وأسافر من هنا
وبالرغم من أن روحي قد تجوب أعالي الجبال
وبالرغم من أن روحي قد تذهب بعيدًا وتحتل جميع الأشكال التي تحيا وتتحرك وغيرها، دعوها تأتِ إلي مرة أخرى حتى أعيش وأسافر من هنا

وبالرغم من أن روحي قد تذهب إلى دنيا بعيدة
دعوها تأتِ إلي مرة أخرى حتى أعيش وأسافر من هنا
وبالرغم من أن روحي قد تذهب بعيدًا نحو كل ما هو كائن وكل ما سيكون،

دعوها تأتِ إلي مرة أخرى حتى أعيش وأسافر من هنا
وبالرغم من أن روحي قد تجوب وادي الموت
دعوها تأتِ إلي مرة أخرى حتى أعيش وأسافر من هنا

إقرأ هذه الأغنية مرتين واجلس وجسدك في هدوء لخمس دقائق مركزًا على جزء من جسدك، واعلم أن هذا الإدراك المركز هو الروح.

فالروح هي طاقة شافية؛ هي جريان الحياة والذكاء في كل خلية من خلايانا، فعندما يحدث التناغم بيننا وبين البهجة والفرح في أعماقنا،

تبرز الحكمة لتضفي علينا حسن الحال والسعادة من الداخل. وبهذا المعنى أيضًا كتب الشاعر الصيني CHANG - TZU يقول:

كل ما يملأ الكون أعتبره جسدي

وكل ما يديره ويوجهه أراه في طبيعتي

إنني أسمع موسيقى صامتة في هذه الكلمات تذكرني بأن الأنفاس الكونية هي أنفاسي الآتية، وإيقاعه وتناغمه هي دقات قلبي المرافقة.

في التطبيق العملي: (أسلوب التحرر من الزمن)

الواقع الأعمق الذي تدركه هو ذلك الواقع الذي تستخرج منه كامل قوتك كإنسان تخطى في إدراكه عالم المادة. أما الإنسان الذي حصر إدراكه في عالم المادة، فيفقد تلك القوة الكامنة والسامية، لأنه على المستوى الروحاني العميق يتمكن الإنسان من الوصول إلى قوة خلاقه تصوغ وتطور عقله وجسده، إنها قوة الـ Dharma:

هناك ثلاث قوى تتخلل وتعم الحياة بأكملها:

أ ـ الخلق

ب ـ الصيانة والاحتفاظ

ج ـ الهدم والهلاك

وهذه القوى الثلاث موجودة على مدى حياة الخلايا والنجوم والأشجار والكواكب والمجرات. لأن كل هذه الأشكال من الحياة تُخلق وتصان ثم تذهب. ومع أن مدى حياتي يظهر عبر الزمن، تتواجد القوى الثلاث معًا وفي آن واحد. فالجينات في كل نوع من المخلوقات تحتوي على شيفرة مدونة تولد بموجبها خلايا جديدة وتصان لمدة من الزمن لتهلك بعد ذلك وتفسح المجال أمام جيل آخر من الخلايا والأنسجة.

فالذكاء الموحد في القوى الثلاث مجتمعة، هو ما نحاول أن نرمي

إليه عندما نقول إنه بإمكاننا من خلال إدراكنا أن نصوغ ونشكل حياتنا ويعود إلينا التأثير في القوة التي نريد من القوى الثلاث وجعلها القوة المهيمنة، لأن الإنسان كما ذكرنا، لديه القدرة على تعديل التوازن بين القوى الثلاث.

فكلما بقيت قوة الخلق هي القوة المهيمنة على وجودنا، نستمر في التطور والنمو. فالتطور يحبط المسيرة نحو الشيخوخة وهدر الطاقة والاضمحلال. والخلاقون من الناس في أي حقل، يعتمدون بالبديهة على هذا المفهوم. فهم في نموهم وتطورهم واعون بأنهم هم أنفسهم مصدر الطاقة لديهم، حيث يتشاطرون السمات آلامية:

١ - قادرون على ملامسة السكون والتمتع به.

٢ - متواصلون مع الطبيعة والتمتع بها.

٣ - واثقون بأنفسهم ومشاعرهم.

٤ - قادرون على التركيز والعمل وسط الفوضى والتشويش.

٥ - بريئون كالأطفال ويتمتعون باللهو.

٦ - واثقون بوعيهم وإدراكهم.

٧ - غير متعصبين لوجهة نظرهم، منفتحون على الإمكانات الجديدة بلا انحياز لقدرتهم على الخلق والإبداع.

هذه النقاط السبع تعطينا مستوى نقيس بموجبه مدى حسن سير حياتنا. والتمرين الذي يلي يرينا كيف نطور ونقوي تلك النواحي في نفوسنا.

تمرين رقم (١): خطة فاعلة نحو الخلق والإبداع

لكل إنسان «روتينه» الخاص الذي يستأثر بنشاطه اليومي. فمعظم الناس يملأون يومهم الجديد بالنشاطات نفسها التي مارسوها في الأيام السابقة؛ الاتصال بأفراد العائلة والأصحاب وممارسة أعمالهم مع زملائهم والقيام بقيادة سياراتهم على الطرق نفسها، وحتى ٩٠٪ من تفكيرهم هو

إعادة لاستعراض أفكار اليوم السابق. هذا «الروتين» واستمراره يومًا بعد يوم لا يعطي أي مجال للخلق والإبداع عند الإنسان، إلا إذا أدرك هذا الأمر وأعطى لنفسه الفرصة ليكون خلاقًا ومبدعًا.

فحسب مفهوم الـ Quantum، هناك مجال غير محدود للخلق والإبداع في كل لحظة من لحظات حياتنا، وبمجرد أن يشرع الإنسان في إفساح المجال لبروز الجديد والمجهول من هذه الإمكانات، تنفتح الطريق أمام قدرات سامية كي تنطلق وتحرره من الروتين اليومي لحياته.

التمرين التالي يعطيك الأسلوب والطريقة كي تفسح المجال للنمو في حياتك، فبقدر ما يكون اتباعك للأسلوب والطريق واعيًا، يكون النمو واسعًا ومتحررًا.

دوِّن خطة عمل مبنية على السمات السبع التي يتحلى بها الخلاقون المبدعون المذكورة آنفًا لمدة ستة أشهر قادمة. ليس من الضروري حشر السمات السبع في كل يوم، بل اعمل جاهدًا لإدراكها بعمق وإبرازها على أكمل وجه في حياتك.

١ ـــ ممارسة وملامسة السكون والهدوء

خصص بعض الوقت لممارسة السكون والهدوء مثاليًا، ويكون ذلك بتخصيص فترة للتأمل والمناجاة (١٥ إلى ٣٠ دقيقة في اليوم) في الصباح قبل الذهاب للعمل أو بعد العودة إلى المنزل في المساء. وتخصيص الوقت لهذه الغاية سهل، إذ يمكن أن تجعل منه أهم فترة زمنية في حياتك من دون عناء.

السكوت والسكون هما أثمن سلعة يحصل عليها الإنسان في خضم التدافع والنشاط الصاخب في مجتمعاتنا الحديثة. أن يجد الإنسان سكونًا وهدوءًا في عالم شبه مجنون، هو نصر للتعقل والسلام. فالعقل يجدد نفسه في السكون والهدوء اللذين هما مصدر الـ Qantum في كل نشاط.

فإذا اعترى النشاط الصاخب حياتك بكاملها، يختل ميزان الربح والخسارة في الطاقة ويميل نحو الخسارة، فيفقد إذ ذاك إيقاع الطبيعة ميزته (نشاط ثم راحة) وينحرف في اتجاه واحد، اتجاه الهدر والخسارة.

السكوت والسكون الداخليان هما أعظم معلم، ولكي تتعلم منهما، يجب أن تركز اهتمامك عليهما، لأنه من خلال إدراكهما بعمق وسمو، يبرز الإلهام الخلاق وكذلك المعرفة والاستقرار في الحياة. وكما قال الشاعر الصوفي العظيم Rum: «فقط، دع المياه المتحركة تسكن وتهدأ لترى الشمس والقمر معكوسين على سطح كينونتك».

٢ ـ *قضاء الوقت مع الطبيعة*

ليس هناك طريقة أنجع للتخلص من التوتر المخزون من قضاء فترة من الزمن مع الطبيعة، حيث تنعم أجهزتنا العقلية والجسدية بالراحة والتخلص من القيود المصطنعة التي وضعتها الحضارة المادية.

ليس سهلًا أن نجد في محيط المدينة بقعة خضراء نستلقي فيها ونراقب السماء والنجوم والغيوم ونملأ صدورنا بالهواء النقي. فتش عن هذه الفرص مع الطبيعة حيث تعيش، انهض باكرًا وراقب شروق الشمس وتوقف في المساء للحظات وراقب غروبها. حدق بالقمر والنجوم في الليل واعلم أن جميع الخلايا في جسدك تتناغم بصورة فريدة مع أحوال الشمس والقمر والنجوم. فعندما تستقي الطبيعة في داخلك عبر أحاسيسك، يعطيك هذا الاستقاء قوة إضافية، حتى ولو كنت تعيش في مدينة مكتظة؛ فباستطاعتك أن تجعل من نافذتك أو شرفة منزلك حديقة صغيرة تراقب فيها نمو البذور والأزهار، ومن سطح مبناك مكانًا للتعرض لأشعة الشمس في النهار ومراقبة النجوم في الليل.

المهم في الأمر هو أن نلتقط لحظات ولو قليلة نقضيها مع الطبيعة لتحسس النقاء والانتعاش واستلهام القوة والقدرة من الشمس والسماء والأرض.

٣ ـــ ممارسة عواطفنا والوثوق بها.

ضع سجلًا لأحاسيسك ودوِّنها في لائحة لعواطف وانفعالات أساسية وضع مثلًا عن كل واحدة عند حصولها. ابدأ بالعواطف الإيجابية:

المحبة = الفرح

الرأفة = الرضى

السعادة = الصداقة

الثقة = الرحمة

ثانيًا: خصص عمودًا لتلك الأحاسيس التجريدية المتزاملة مع الخلق والإبداع والنمو الشخصي:

بعد النظر = الصراحة

الاكتشاف = الحدس والبديهة

الإيمان = السمو والتفوق

التسامح = الاندماج والتأقلم والسلام

وأخيرًا، دوِّن العواطف السلبية والأساسية:

الغضب = الحسد

القلق = الأسى

الشعور بالذنب = الجشع

الريبة = الأنانية

راجع هذا السجل كل صباح واحمله معك إلى العمل ليذكرك بضرورة تدوين أحاسيسك بالتفصيل حسب لائحة العواطف الأساسية، وأوضحها وبيِّن مقدارها والظروف التي سببتها ومدى تأثيرها عليك، وذلك لتحقيق الأهداف التالية:

١ ـ اكتشاف ذلك الشعور الذي تمر به غالبًا ولا تعيره الاهتمام الكافي.

٢ ـ الإفراج عن الشعور المكبوت الذي تحاول أن تنساه.

٣ ـ التعرف بحقيقة عواطفك. كثيرون هم الذين يعجزون عن وصف ما يكنون من أحاسيس وإدراكها بمودة وألفة، لأنهم لم يسلطوا الضوء عليها كخطة أولى نحو السيطرة عليها وممارستها بإيجابية.

٤ ـ جعل العواطف مصدر سعادة، إن الحياة التي تكتنفها العواطف هي حياة غنية ومُرضية، لأنه لا يمكن أن تتمتع بعواطفك إلا إذا صادقتها واقتربت منها وأفرجت عنها وأخرجتها إلى النور، ساعتئذن فقط، تدخلك هذه العواطف في العلاقة الإيجابية المتكاملة بين العقل والجسد.

ففي مراجعتك اليومية لأحاسيسك وانفعالاتك، لا تتخطَّى أيًا منها على اللائحة ولا تركز كثيرًا على أي واحدة منها وانتقل إلى غيرها. وحاول أيضًا ألا تركز على العواطف السلبية حتى لا يعتّم ذلك على إدراك مصدرها بموضوعية وحكمة، فتتمكن من تبديدها والخلاص منها، حتى تلك الضاربة في الكبت. قد يأخذ ذلك بعض الوقت، ولكن النتيجة ستكون مفيدة جدًا، إذ تفسح المجال أمام عواطف أخرى إيجابية وخلاقة لتستفيق وتُدخل نوعًا من التحرر السامي إلى حياتك.

فإذا أخذت هذه التمارين بجدية ومارستها كما هو مطلوب، ستندهش عندما تكتشف الكم الكبير من العواطف والأحاسيس التي تمر فيها خلال اليوم من دون علم منك بوجودها. فبإدراكها ومعرفتها يساعدك ذلك على التعامل معها والإفادة منها.

نحن نعلم صعوبة بقاء الإنسان على اتصال واع بعواطفه وسط نشاطاته وأعماله المتعددة، كونها لا تتبع «روتينًا» موحدًا وتتعرض لمخاطر الكبت والتناسي في خضم عالمنا الحديث ومشاغله، ولكن يجب أن ندرك الأهمية الكبيرة لممارسة هذه العواطف مهما كان الثمن،

وعدم كبتها، لأن إدراكها الدائم هو الصلة الإيجابية بين الإنسان وعالمه والمرآة الصادقة لتركيبته المادية والمعنوية.

القدرة على التركيز والعمل وسط الفوضى والتشويش

كي تبقى هادئًا ومركزًا في عملك وسط الفوضى والتشويش، عليك أن تعمل جاهدًا لتجد محور ثقلك. ويكون ذلك بعزل نفسك مرتين في كل من أيام عملك لمدة خمس دقائق، عندما تكون حمى العمل في أوجها وأقصى شدتها متبعًا الطريقة التالية:

جد لنفسك مكانًا تنفرد فيه، مكانًا هادئًا قدر الإمكان. أغمض عينيك جالسًا بهدوء ووجِّه، جلَّ اهتمامك لتنفسك وركز على دخول الهواء وخروجه من أنفك؛ تخيل الهواء وكأنه دوَّامة ناعمة تدخل أنفك ثم تخرج منه بلطف. وبعد دقيقتين، حوّل انتباهك إلى وسط صدرك واسترح هنا، هذا وخلال لحظات ستنتابك موجة من الأحاسيس والأفكار الزاخرة؛ دعها تمرة ولا تقاومها، ثم عد إلى تسليط انتباهك على وسط صدرك مرة أخرى، وأَنهِ هذا التمرين جالسًا براحة وهدوء.

قد يبدو هذا التمرين بسيطًا ومحدود الأهمية، ولكن الحقيقة ليست كذلك؛ إنه أسلوب مهم جدًا يعود بنتائج فعالة، ألا وهي تحرير الجسد من الأحاسيس السلبية ورفع ثقلها عن كاهل الإنسان لتبث الهدوء والطمأنينة في كامل كيانه، وتحصّنه ضد الأوضاع المحمومة التي يواجهها في حياته العملية وتعيده إلى محور كيانه السامي متحررًا من كل قيد.

ـ نهج براءة الأطفال

دوّن شيئين أو ثلاثة يمكن أن تمارسها غدًا متبعًا نهج الأطفال في براءتهم. تذكر الأشياء التي تستحضر ما كنت تقوم به في طفولتك، لعق كوز من «البوظة» واللعب بألعابهم... مثلًا. ثم حاول أن تدخل هذه النشاطات البريئة إلى حياتك الحاضرة. الغاية من هذا، هي أن تجد في

داخلك مكانًا لذلك الطفل البريء الذي كان!

النشاط الطفولي الذي ستختاره يجب أن يكون محصورًا بمرح الأطفال فقط وليس البالغين (الذهاب إلى ملاعب الأطفال ومشاطرتهم ألعابهم وابتهاجهم وخلوهم من الهموم).

الشعور الذي تحاول أن تستعيده هنا ليس الرجوع إلى الطفولة، بل العودة إلى أعماق نفسك، كما وصفها الكاتب اللامع A.H.Almaas حيث قال: «عندما ننظر إلى طفل، ينتابنا ذلك الإحساس العميق بالكمال المفعم بالحيوية والفرح النابع من كوننا نعيش لسبب واحد فقط، وهو أن نكون أنفسنا، بغض النظر عن ما نقوم وما لا نقوم به من أعمال. هذا ما كنا نشعر به كأطفال وأولاد في بداية حياتنا، ولكن سرعان ما يغيب هذا الإحساس ويضيع في الكبر».

إن ما يحدث في الواقع هو أنه مع الأيام يضيِّع الإنسان أثر ذلك الفرح الطفولي داخل نفسه؛ قد يكون هناك مصادر كثيرة للابتهاج خارج نفسه، ولكنها لا توازي ذلك الفرح السامي المتأصل في داخله إبان طفولته.

الإنسان البالغ يتوق دائمًا في حياته للبقاء فتيًا، أما الأطفال والأولاد فليس لديهم هذا التوق. فإذا استطعت أن تضع نفسك موضع الطفل الذي كنت، لا بد أن تتخلص من ذلك القلق الذي يساورك أثناء تقدمك في السن وتتحقق بأن السعادة والفرح هي «أنت»، عندما تتطلع إلى أعماق كينونتك.

ـــ *الثقة بوعينا وإدراكنا:*

وحدة الذات الإنسانية هي أعلى درجات الوعي والإدراك، فهي التي تمحو الفارق بين المراقب والمراقب (بضم الميم). فالأشياء التي تمر ببالك الآن كانت هنا في الماضي كجزء من كيانك، والذي يمنع تبلورها في الذات الحقيقية هو شعور زائف بوجود صورة ذاتية مضللة تكونت

عندك من ممارسات الماضي والتخبط في خليط من الأفكار والآراء والمعتقدات وضعت على كاهلك عبئًا ثقيلًا من الإرهاق والقلق. ولكي تتخلص من هذا العبء، عليك أن تعود إلى نفسك وتتفاعل معها كشخص حر وغير مقيد بتجارب الماضي، وتزيل الغبار عن صورتك الحقيقية والذي تجمَّع من جراء ما مررت به من ممارسات سلبية.

خطة عملك في هذا المضمار للوصول إلى هدفك، يمكن أن تتم في اتجاهات مختلفة:

(أ) يمكن أن تشغل نفسك بنشاط جديد إضافي يختلف كليًا عن العمل الذي تقوم به عادة، كالتمارين الرياضية وغيرها من النشاطات مثلًا. النشاطات التي تفسح المجال للاختلاط بالناس وتخلق لديك نوعًا من التحدي يحملك إلى ما هو أبعد من العادات والممارسات القديمة.

(ب) تطوَّع للعمل مع المقعدين والمشردين. فمواجهة هؤلاء الناس المختلفين عنك وتعلم كيفية التعامل معهم من دون خوف أو تردد. وأخيرًا رؤية نفسك في هؤلاء، دون شك، ستساعدك على اكتشاف النواحي الإنسانية المشتركة بينك وبينهم.

(ج) دوِّن مذكراتك وتفاصيل حياتك بدقة وصدق، وسيساعدك هذا على إدراك تلك المواقف السلبية المتأصلة في نفسك ومصدرها. فبمجرد الكتابة عن هذه المواقف، تجد نفسك مدفوعًا لتبيان أشياء عنها كنت تأخذها كأمر واقع (عواطفك نحو أهلك وشعورك نحو عملك).

كن واضحًا وركز على ما كنت تحس به في كل فترة من فترات حياتك. فإذا شعرت بالإحراج من جراء بوحك بهذه الأحاسيس الشخصية وتدوينها، يمكنك أن تنسبها إلى شخص آخر، فبدلًا من القول بأن والدي كان قاسيًا ومسيطرًا على

حياتي؛ تقول إن والد «حمد» كان كذا وكذا.

(و) عِدْ نفسك بأن تسير ولو خطوة واحدة نحو تحسين بعض سلوكك الذي تشعر بأنه لا يمثل حقيقة ذاتك. مثلًا، قد تكون من الذين يحبون دائمًا أن يرضوا الناس فتقول دائمًا ما يودون أن يسمعوه. فحالما تشعر بأنك على وشك الوقوع في هذا الفخ، توقف عن إطرائهم وقل ما تشعر به دون محاباة. قد يقول أحدهم: «إن الحياة في هذه الشركة لا تطاق». فبدل الموافقة على هذه الشكوى لإرضاء الشاكي، قل حقيقة شعورك ولا تأبه.

(هـ) أعط لنفسك وقتًا أوسع للتأمل «واليوغا» والتصور الخَلاق، كي تنطلق من أوضاعك المحددة نحو آفاق أوسع وأشمل تكتشف فيها نفسك وذاتك.

ـ ممارسة عدم الارتباط والانحياز

حتى لا تكون مقيدًا أو مرتبطًا من جراء تأثيرات خارجية تأتيك من المجتمع، يجب أن لا تدع هذه التأثيرات تعتم على نفسك الحقيقية المنطلقة الحرة.

السر هو أن تستطيع أن تلامس شغفك بالحياة وتصون التزامك نحوها في آن واحد. الشغف والالتزام والمحبة والتفاني جميعها تولد في كينونتك. فهي صفات لا تزدهر إلا إذا تحرر الإنسان من التزاماته الضيقة. إن أسمى المحبة هي تلك التي يكنها الأهل نحو أولادهم؛ ولكن إذا تعمقنا في الأمر، نجد أن هذه المحبة في حقيقتها هي قوة وسيطرة؛ فالأولاد يطيعون أهلهم خوفًا من فقدان عطفهم ومحبتهم. فعندما تخاطب الأم وليدها وتقول: «أنا أمك وعليك أن تعمل ما أريده منك»، إنها بذلك تكون قد عبرت عن محبة مشروطة يمكن أن تسحب إذا لم ينفذ الابن ما تريده الأم. ومن الناحية الأخرى، إذا قالت الأم: «أحبك حبًا جمًا،

وسعادتي هي أن أراك محققًا لكل ما تصبو إليه»، فإنها تكون قد منحت ابنها عاطفة سامية تزوده بحرية ملتزمة وليست مقيدة.

البحث عن هذه الحرية السامية في ذاتك ضروري، لأنها الملاذ الوحيد الذي يحميك من القلق والخوف وما يمليه عليك المجتمع من تصرفات.

خذ مثلًا، إثنتان من الأمهات تعالجان طفليهما اللذين يبكيان ويصرخان في مكان عام. إحداهما تغضب من وضع طفلها المشين، وتحاول أن تسكته بأي طريقة خجلًا من الحضور. ولكن طفلها كجميع الأطفال، لا يدرك هذا الأمر، فالانفعال والتعبير عما يزعجهم هو عالمهم، والبكاء في مكان عام لا يعني شيئًا بالنسبة لهم من ناحية الكياسة الاجتماعية (يبكون عندما ينزعجون بغض النظر عن المكان والزمان). فالأم الغاضبة لا تعي هذه الحقيقة فتزجر طفلها وتأمره بالتوقف عن البكاء حالًا. وفي هذه الحالة سيدرك الطفل أن أمه لم تستجب إلى ما يريد، وهمها الوحيد هو أن توقفه عن البكاء.

أما الأم الثانية، فترى الوضع بصورة مختلفة. إنها تدري بأن طفلها منزعج فعلًا ويحتاج إلى مساعدتها غير آبهة بما يقول الناس من حولها. فهي لا تفكر بالوضع من الناحية الاجتماعية بل بانزعاج طفلها وأسبابه، لأنها تريده أن يكون سعيدًا وفرحًا دائمًا. فتقول بلطف؛ «ماذا دهاك؟ هل أخافك شيء؟ لا تخف، أنا هنا وستسير الأمور كما تريد». (وربما تحمله وتضمه إلى صدرها للحظات). وبمجرد سماعه لهذه الكلمات سيشعر الطفل من خلال حقل الطاقة لديه (الـ Quantum) أن أسباب انزعاجه قد فهمت وليس هناك ما يهدد حسن حاله وغاية أمه في إسكاته هي معالجة أسباب انزعاجه وليست لمجرد بكائه في مكان عام.

هذا، وحقل الـ (Quantum)عند البالغين يتضمن جميع الأحاسيس والعواطف عند الأطفال، وبإمكان الإنسان من خلاله أن يصل إلى ذاته

الحقيقية التي تتعدى جميع الأحوال الصعبة في حياته. فعندما يتأقلم الإنسان مع ذاته الحقيقية، يسهل عليه الوصول إلى ذاك المستوى السامي، حيث العواطف والحاجات والقيم تتحقق جميعها من خلال الفعل وليس في الفعل نفسه. إنها كالشاهد الصامت الذي يقف خارج الفعل لمراقبة ما يجري، أو كالجنود في المعركة والمغامرين في تهورهم الذين يجدون أنفسهم في سلام غريب، رغم ما يحيط بهم من أفعال خطرة.

إن Chopra تمكن أن يحرر ذاته مما يجري حوله في لحظات تنسيه علاقاته وارتباطاته مع غيره من الناس متسمًا بالآتي:

- وجوده يقتصر على جسده فقط.
- تنفسه يصل إلى أقصى درجات النقاء في الهدوء المطلق.
- نشاطه العقلي يأخذ قسطًا من الهدوء الكامل.
- يشعر بالأمان والتحرر من كل ما يهدده.
- يرى عالمه الداخلي كمساحات شاسعة ليس لها حدود يمتد فيه إدراكه في جميع أنحائه من دون التقيد بناحية معينة.
- قبوله النفسي ورضاؤه يفيض عنها ليشمل محيطه وما فيه من أشياء اعتبرها حميمة وامتدادًا لذاته.

إن هذه الممارسة «التوحيدية» هي تعريف آخر للمحبة، فبالنسبة لمعظم الناس، المحبة شعور يأتي ويذهب بصور متفاوتة من القوة. ولكن يجدر بنا أن نعلم أن المحبة ليست شعورًا بل كينونة، وبصورة أدق، هي حالة ثابتة من الاتصال الدائم مع وجودنا. فالحب الحقيقي هو أن نشعر بأننا أحياء دون أية رغبة لنقوم بفعل أي شيء سوى الإحساس بكينونتنا في إطار ذاك الحب الذي ينطلق من أسمى درجات التحرر وأعمقها وأشدها إرضاء للنفس.

فكي تتخلص من عبء تجاربك السابقة وتلامس وجدانيتك، عليك أن تجد متنفسًا للمحبة في داخلك، مكانًا تستطيع فيه أن تعطيها بلا

حساب. إن ممارستك للمحبة على هذا النمط، تقربك جدًا من فهم معناها السامي. فالمحبة التي لا تفيض ولا تتدفق ليست محبة، بل توق وشوق لغاية ما؛ المحبة السامية هي تعبير عن فرح وسعادة دائمين وتدفق دائم لوجودنا في طريقه لملاقاة النفس ثم العودة من حيث أتت فرحة وسعيدة بهذا التلاقي.

وهنا، يجب ألا تخلط بين اللذة والمحبة. هناك أشياء كثيرة تجلب اللذة، ولكنها لا تنطوي على أي محبة. لا شك أن المحبة تأتي باللذة ولكن بلذة عميقة ومستمرة، فتقديم وجبة طعام لجائع، فيها من اللذة أكثر بكثير من مشاهدة فيلم سينمائي مثلًا، وهي وكغيرها من الأفعال النابعة من المحبة الخالصة كالرحمة والتفاهم والتعاون فيها الكثير من التسامي.

هذا ويجب أن لا يؤخذ الإنسان بالملذات السطحية، بل يجب أن يصبو إلى الفرح العميق الذي يكمن في لب حياتنا ويسعى جاهدًا لإبرازه. قد يخفق الإنسان في استعادة لحظات فرح مر بها في حياته كما كانت تمامًا، ولكنه إذا تعمق بالأمر، فسيجد العديد من الصلات التي ستعيد إليه تلك اللحظات الفرحة، وذلك يتوقف على عمق إدراكه وحكمته.

تمرين رقم (٢) أن نحب إزاء أن نكون الحب ذاته.

لقد أعلن قدامى الحكماء أن كل شيء في الوجود مصاغ من الوعي والإدراك. فعندما يمارس الإنسان وعيه بصفاء ونقاء بلا تكلف أو ادعاء، تلك هي المحبة، وكما قال الشاعر البنغالي العظيم Tagore: «المحبة ليست مجرد إحساس، بل صدق يشكل قانون الحياة». هذا وانصهار الحب والصدق والحقيقة يقود إلى التأكيد العظيم ووحدانية الوعي، حيث يصبح الإنسان قادرًا أن يقول: «أنا الكل وأنا المحبة»، في اللحظة نفسها. ومن هذا المنطلق تصبح المحبة حالة من الشعور الدائم عندما يكون الإنسان منسجمًا مع جوهر الـ Dharma، (الطاقة التي توجِّه وتنظم الكون).

ولكن أن يحب الإنسان أو يقع في الحب، أمران مختلفان تمامًا. فالوقوع في الحب شعور مكبوت خرج وتوجه نحو شخص آخر، ومُورس كحالة عابرة لا تلبث أن تتلاشى حتى في أشد حالات العاطفة اتقادًا تاركة ذلك الإنسان خائنًا في حبه كونه مبنيًا على فائدة ومصلحة شخصية، خلافًا للحب الحقيقي الذي عبر عنه الشعراء العذريون في شعرهم وتميز بالإيثار والإخلاص والتفاني. والشاعر العظيم شيكسبير لم يكن مخطئًا عندما قال: «إن الحب الحقيقي هو ذلك الحب الذي لا يتغير أو يتبدل مع الظروف. إنه حالة راسخة لا تهزها الأعاصير».

هذا ولم يكن «David McClelland عالم النفس في جامعة Harvard بعيدًا» عن هذا المعتقد أيضًا عندما قال: «الحب الحقيقي هو الذي يتخطى القدرات العقلية نحو تجارب نشاطرها عبر واقع غير محدود أو مشروط». إن موت حبيب أو عزيز يسبب الكثير من الألم والحزن في حياتنا العادية كما هو معلوم. أما هذا الأمر بالنسبة لي، فهو غير ذلك، قال McClelland «عندما توفيت زوجتي بسبب مرض السرطان كان انفعالي مختلفًا. لقد كنا زوجين محبين لبعضهما البعض وعشنا حياة زوجية وأسرية هانئة مع أولادنا طيلة المدة التي قضيناها معًا.

عندما توفيت لم أشعر بذلك الألم الذي يرافق هذه الفاجعة كما يحدث عادة، بل شعرت بأني وزوجتي جزء من شيء أعمق وأعظم من الموت ومن كلينا، قدرة احتضنتنا ورعتنا ولا تزال تقوم بذلك حتى بعد موتها».

ما شعر به وأحسه McClelland هو خطوة نحو الحب السرمدي لا بل ولوج إلى عالم يتدفق محبة لا مكان فيه للحزن والأسى، المحبة فيه نابعة من داخل الوجود ولا تحتاج إلى وسيط أو شخص آخر لإظهارها، فقوة الحب التي ترعى وتغذي كينونتنا تعتمد على إيماننا والتزامنا بها «من الداخل» من دون مؤثرات خارجية.

درِّب نفسك على هذا التمرين.

١ ـ فكر دائمًا بالمحبة وأعطِ نفسك مجالًا لتتذكَّر ذلك الحب الذي تبادلته مع ذويك وأصحابك في الماضي، وصله بالحب الذي تكنه للذين حولك في الحاضر، واقرأ ما كتبه الشعراء عن الحب بتمعن وانفتاح.

٢ ـ تحدث عن المحبة وعبِّر عن محبتك نحو الأشخاص الذين تعاشرهم، وحرِّك طاقة الحب في كل خلية من خلاياك، وتبادل هذا الحب مع الآخرين بأي أسلوب تراه مناسبًا.

٣ ـ ابحث عن المحبة والتمسها في مساعدة الفقراء والمتشردين والمرضى، ولا تتردَّد في مدح الآخرين وإطرائهم للتعبير عما تكنه لهم من إخلاص وتقدير، لأنه بالتالي سيعكس المحبة التي يكنونها نحوك.

٤ ـ شجع على المحبة وعلِّم أولادك أن يعبروا عن محبتهم نحو الآخرين من دون تردد أو خجل، وأن قصة كل إنسان في هذه الحياة هي قصة حب يَنتظر لا بل تتوق للظهور والتوجه نحو من تحب. دعونا نبدد هذا الخوف أو الخجل ونفسح المجال أمام أنفسنا والذين من حولنا أن يطلقوا العنان لحبهم من دون حساب لما قد يعود عليهم ذلك الحب من فائدة. فالحب الحقيقي لا ينتظر أية منفعة خاصة تعود على صاحبه، إنه يكتفي تمامًا لمجرد انتقاله إلى من نحب فقط من دون أن يكون هناك أية غايات ومصالح خفية.

وهنا يجب أن ندرك أن الحب يبدأ في لحظة ويستمر خالدًا مدى الدهر، تشعله جذوة من عواطف خالصة وتحمله فاعلًا إلى «الكينونة» نفسها. وقد عبر جبران خليل جبران عن هذه الحقيقة، إذ قال:

«علاوة على كل شيء لا بدَّ للخلود في داخلك أن يعي سرمدية

الحياة ويعرف بأن البارحة هي ذكريات اليوم، والغد هو حلم اليوم، وكل الذي يُتأمل ويُدرك في داخلك لا يزال يسكن ضمن حدود تلك اللحظة التي نشرت النجوم في الفضاء».

لتكن المحبة مرآة للخلود؛ ودعها تعزز ثقتك بأنك أبعد من ذكريات الأمس وأحلام الغد، وكي تنير الطريق نحو «كينونتك» الحقيقة، ليس هناك إلا مشعل الحب الذي سيكشف لك معالمها. فإذا اتبعت هذه الطريق وحملت ذلك المشعل، فستنتقل إلى ما هو أبعد من السنين والموت. اخرج من بوتقة الزمن واكتشف نفسك. في دائرة الحب وافهم الله سبحانه وتعالى من خلال الغوص في أعماق نفسك.

إن الذين يملكون العلم والتكنلوجيا في عصرنا الحاضر هم للأسف في غالبيتهم العظمى لا يملكون الوعي والحكمة لإدراك سر تحرك الإنسان عبر القلب المشرع على الحب والمعرفة والتواضع وليس عبر الكتب والتكنلوجيا.

إن الله يحب الفرح والفرحين والانعتاق من أثقال عالم المتزمتين الذين حولوا الحياة إلى مقبرة باسم وقار أحمق ورصانة فجة وكسب جشع. الإنسان الحر هو الذي لا يخشى تناقضات الحياة بل يبتهج فيها مؤمنًا بأن الحياة وما فيها من تداعيات ومعوقات هي خير... وهل يصدر عن قلب الله إلا الخير والفرح؟

الله سبحانه وتعالى يريدنا أحرارًا في اقتناعاتنا ومسؤوليتنا عن أفعالنا... إنه يريدنا أبناء الحياة الخالدة وكل ما يعتري هذه الحياة من عقبات نسميها شرورًا هي في الحقيقة جهل لحكمة لا تزال في غيبيات علم الله! سبحانه وتعالى.

ـ تمت ـ

المحتويات

القسم الثالث:

القسم الرابع: